ಮಾನವ ಮಿದುಳು

– ಒಂದು ರೋಚಕ ಲೋಕ !





ಡಾ॥ ಕೆ. ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ

ಮಾನವ ಮಿದುಳು

– ಒಂದು ರೋಚಕ ಲೋಕ !

ಲೇಖಕರು

ಡಾ|| ಕೆ. ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ

ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು

ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ

ಅಂತರ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು,

ಬೆಂಗಳೂರು – 560 054.

ನಿವೃತ್ತ

ಸಮಾಲೋಚಕರು ಹಾಗೂ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿಭಾಗ, ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಕರ್ನಾಟಕ, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ

ಶೀರ್ಷಿಕೆ : ಮಾನವ ಮಿದುಳು
- ಒಂದು ರೋಚಕ ಲೋಕ !

ಲೇಖಕರು : ಡಾ॥ ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ
ನಂ. 2442, 9ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ,
ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ,
ಬೆಂಗಳೂರು – 560 070.
ದೂರವಾಣಿ 080–26763260
(ಮೊ) 9341218234

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶನ
ನಂ. 2442, 9ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ,
ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ,
ಬೆಂಗಳೂರು – 560 070.
ದೂರವಾಣಿ 080–26763260
(ಮೊ) 9880574741

ಪುಟಗಳು : X + 62

ಬೆಲೆ : ರೂ. 50/–

ಮುದ್ರಕರು : ಸ್ವಾಬ್ಯನ್ ಪ್ರಿಂಟ್
ಬೆಂಗಳೂರು.
ದೂರವಾಣಿ : 080–26718831

ಪ್ರತಿಗಾಗಿ ಲೇಖಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಮುನ್ನುಡಿ

ತಲೆಬುರುಡೆಯೊಳಗೆ ಕುಳಿತಿರುವ 'ಮಿದುಳಿನ' ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮಿದುಳು ಎಂದ ಕೂಡಲೇ 'ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ' 'ಜ್ಞಾನ' 'ನೈಪುಣ್ಯತೆ'ಗಳು ನಮ್ಮ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳು ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳು ಬೆಳೆಯದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ದಡ್ಡರಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ, ಲಕ್ವಾ, ಕೈಕಾಲು ನಡುಕ, ಫಿಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ನರಸಂಬಂಧೀ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಬೆಣ್ಣೆಯಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ, ಪ್ರತಿ ನೂರು ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್‌ಗೆ 50 ಮಿ.ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಮಿದುಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಮಿದುಳಿನ ಹಾನಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿ ಇನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲಸ ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಸುಖ ದುಃಖದ ಭಾವನೆಗಳು, ರಾಗೋದ್ವೇಶಗಳು, ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳ ವಿವೇಚನೆ, ನ್ಯಾಯಾನ್ಯಾಯಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಧರ್ಮ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ, ನಮ್ಮತನದ ಅರಿವು, ಎಲ್ಲವೂ ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲಸಗಳೇ. ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ಮೈಥುನ, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಹೃದಯಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆ–ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ, ಹೀಗೆ ಹಲವು ಹನ್ನೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನೂರು ಬಿಲಿಯನ್ ನರಕೋಶಗಳು, ಅವುಗಳ ನರಜಾಲ, ನರವಾಹಕಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣವೇ ಮಿದುಳು. ಇದರ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಇಂದಿಗೂ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ನಿಗೂಢವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ಅಮೋಘ ಮತ್ತು ಅದ್ಭುತ. ಅದನ್ನು ಈಗ *f*MRI, SPECT ಮೂಲಕ ಮಾನಿಟರ್ ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ನೋಡಬಹುದು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಮಿದುಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ದೆವ್ವ, ಭೂತ, ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ, ದೈವೀಶಾಪ, ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮಗಳ ಪಾಪ ಫಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲೆ ಆಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಈಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. 'ಮದ್ದೇ ಇಲ್ಲ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ, ಈಗ ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಕೈಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟಿದ್ದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನರರೋಗ ತಜ್ಞರುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಈಗ ಮುನ್ನೂರನ್ನು ದಾಟಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರರೋಗ ತಜ್ಞರು ಜಾಗೂ ಮನೋವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ನರರೋಗ ವಿಭಾಗಗಳಿವೆ. ಜನರ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ಕೆಲಸ, ಇಡೀ ಭಾರತದಲ್ಲೆ, ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ, ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲೆ ಶುರುವಾಯಿತೆಂಬುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಗತಿ.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು, ಮನಸ್ಸು, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನರರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ 150ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಡಾ॥ ಕೆ.ಎ. ಅಶೋಕ ಪೈ, ಡಾ॥ ಕೆ.ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ್ ಮುಂತಾದವರು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಮನೋವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಇಡೀ ದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ, 'ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ', 'ಸಾಮಾಜಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ', 'ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪರಿಚಯ ನಿಮಗಿರಲಿ', 'ಹಸಿವು-ನಿದ್ರೆ-ಮೈಥುನ-ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?', 'ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ. ಇವುಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಇದೊಂದು ಪುಸ್ತಕ 'ಮಾನವ ಮಿದುಳು, ಒಂದು ರೋಚಕ ಲೋಕ' ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಬಹಳ ಸಂತೋಷಕರವಾದ ಸಂಗತಿ. ಇದರ ಲೇಖಕರು, ಡಾ॥ ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯರು

ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು. ಸಾವಿರಾರು ವೈದ್ಯ/ದಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ವೈದ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಪಾಠ ಮಾಡಿದವರು ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಾಜೀವಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿದವರು. ಪ್ರಸ್ತುತ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಂತರ್‌ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ಹಾಗೂ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀಯುತರು ಉತ್ತಮ ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳ, ಒಳ್ಳೆಯ ವಾಗ್ಮಿ ಮತ್ತು ಬರಹಗಾರರೂ ಹೌದು. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆ, ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ, ಕಲಿಕೆ, ನೆನಪು, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಳ ಹೇಗೆ?, ನಾವೇಕೆ ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ?, ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆ–ವಿವೇಚನೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳು, ಮಿದುಳಿನ ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗ ಏನೇನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?, ಮಿದುಳು ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ?, ನಿದ್ರೆ, ಕನಸುಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಕಲೆ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಚಿಂತೆ ವ್ಯಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸೊಗಸಾಗಿ ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಕಿವಿ ಮಾತುಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ, ಕುತೂಹಲ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಡಾ. ಪುತ್ತೂರಾಯರು ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅಭಿನಂದನೆಗೆ ಪಾತ್ರರು. ಅವರ ಲೇಖನಿಯಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೃತಿಗಳು ಹೊರಬರಲೆಂದು ನಾನು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ|| ಪಿ. ಸತೀಶ್ ಚಂದ್ರ
ನಿರ್ದೇಶಕರು – ಉಪ ಕುಲಪತಿಗಳು
ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ (ಪರಿಗಣಿತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ)
ಬೆಂಗಳೂರು – 560 029

ಮೊದಲೊಂದು ಮಾತು

ಈ ಅದ್ಭುತ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಜಗತ್ತುಗಳಿವೆ ಒಂದು ಸಸ್ಯ ಜಗತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಜಗತ್ತು. ಪ್ರಾಣಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಜೀವರಾಶಿಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದೇ ಏಕಕಣ ಜೀವಿಯಿಂದ. ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ, ವಿಕಸನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ಏಕಕಣ ಜೀವಿಗಳು ಬದುಕಿನ ಹಲವಾರು ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾದಾಗ, ಜೀವಕೋಶಗಳು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು, ಬಹುಕೋಶ ಜೀವಿಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟಾದವು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸತತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದು, ಮುಂದೆ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ತರತರದ ಜೀವಿಗಳು ಜನ್ಮ ತಾಳಿದವು. ಈ ಜೀವಿಗಳ ಪೈಕಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಜೀವಿಯೆಂದರೆ, ವಿಕಸನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಕಡೆಯದಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ವಿಕಸಿತ ಮಾನವ ದೇಹ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವನ ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಒಂದು ರೋಚಕ ಲೋಕವಾದ ಮಾನವ ಮಿದುಳು. ಒಂದಿಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ತಿಳೀದುಕೊಳ್ಳುವುದಿದೆ ಎಂಬ ಸವಾಲನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿರುವ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸೋಜಿಗವಿದು. ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹಲವಾರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಮಿದುಳಿನ ರಹಸ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಇನ್ನೂ ಉತ್ತರ ಸಿಗದೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿಯೇ, ನಿಗೂಢ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿರುವ ವಿಷಯಗಳು, ಕಾರಣವರಿಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಲವಾರು. ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನವಂತೂ ಸಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳೇ ಸಹಕಾರಿ. ಮಿಗವೆಲ್ ಡಿ ಸರ್ವೆಂಟಿಸ್ ಎಂಬವರ ಮಾತಿನಂತೆ 'ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆಲೋಚಿಸಬಲ್ಲ, ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆರಗುಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಮಿದುಳು ಮಾತ್ರ!'

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಮಾನವ ಬೀಗಬೇಕಿಲ್ಲ!...

ಎಷ್ಟೋ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ಸೌಂದರ್ಯಗಳು, ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿಂತ ಹಲವಾರು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ

- ಘ್ರಾಣಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (olfactory sensation) ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವರಿಗಿಂತ 200 ರಿಂದ 250 ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪೋಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ, ಕೊಲೆಪಾತಕಿಗಳ ಶೋಧ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ವಾಸನೆಯಿಂದಲೇ ಈ ನಾಯಿಗಳು ಕೊಲೆಪಾತಕಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಮನೆ ನಾಯಿಗಳು, ಮನೆಯವರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಮ್ಮ ಅಮೋಘವಾದ ವಾಸನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದಲೇ. ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾಸನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿವೆ.

- ಗಿಡುಗ ಹಾಗೂ ರಣ ಹದ್ದುಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಂತೂ ಅದ್ಭುತವಾದುದು. ಎತ್ತರದ ಆಗಸದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡುವ ಹದ್ದುಗಳಂತೂ ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಗಳ ಎತ್ತರದಿಂದಲೇ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಓಡಾಡುವ ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲವು. ಒಮ್ಮೆ ಗುರಿ ಇಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಆ ಪ್ರಾಣಿಯ ಕಥೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಈ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸೀಮಿತವಾದುದು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಇನ್ನೂ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ, ತಿರುಗಿಸಬಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳೂ ಇದ್ದಾವೆ.

- ತಮ್ಮ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೆರವಾಗಲು ಉಷ್ಟ್ರ ಪಕ್ಷಿಗಳಂತೂ ಕಲ್ಲು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಚೂರುಗಳ್ನನು ನುಂಗಬಲ್ಲವು. ಈ ಪಕ್ಷಿಗಳೆದುರು ನಾವೆಲ್ಲಿ?

- ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆಗೆಂದು (migrating Birds) ಯಾವುದೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಸಾವಿರಾರು ಮೈಲಿಗಳಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಸಾಗರಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ದೇಶದಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ಬರುವ ಕೆಲವು ಹಕ್ಕಿಗಳೆದುರು ಮಾನವ ಯಾವ ಲೆಕ್ಕ

- –40–50 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಉಷ್ಣತೆಯ ಶೀತವಲಯದ ಕೊರೆವ ಚಳೀಯಲ್ಲೂ ಬದುಕಬಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿವೆ. ಪೆಂಗ್ವಿನ್‌ಗಳ ಜೀವನಕತೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

- ಅಂದಾಜು ಗಂಟೆಗೆ 100 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡಬಲ್ಲ ಚಿರತೆಗಳ, ಹುಲಿಗಳ ಎದುರು ಮನುಷ್ಯ ಎಷ್ಟು ಓಡಬಲ್ಲ ?
- ಒಂದೇ ಒಂದು ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡದೆ, ತಮ್ಮ ಎದೆಗೆ ಅವುಚಿಕೊಂಡ ಕಂದಮ್ಮಗಳ ಜೊತೆ ಮರದಿಂದ ಮರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯುವ ಮಂಗಗಳ ಹಾರಾಟದ ಎದುರು ಮನುಷ್ಯನ ಓಡಾಟ ನಗಣ್ಯ.
- ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಜೋತಾಡುತ್ತ ಬದುಕಿರುವ ಬಾವಲಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಚ್ಚರಿಯ ವಿಷಯವಲ್ಲವೇ ?
- ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಅವುಗಳ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ (Feromones) ಪೆರೋಮೋನ್‌ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಕೆಲವು ಚಿಟ್ಟೆಗಳ, ಪತಂಗಗಳ ಎದುರು ಮನುಷ್ಯ ಜಂಬ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂಥದ್ದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ.
- ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಆನೆ, ಡೈನಸೋರಗಳು, ತಿಮಿಂಗಿಲಗಳೂ, ಸೌಂದರ್ಯ ದಲ್ಲಿ ನವಿಲು, ಹಕ್ಕಿಗಳು ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಹಸು – ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಂತಿವೆ.

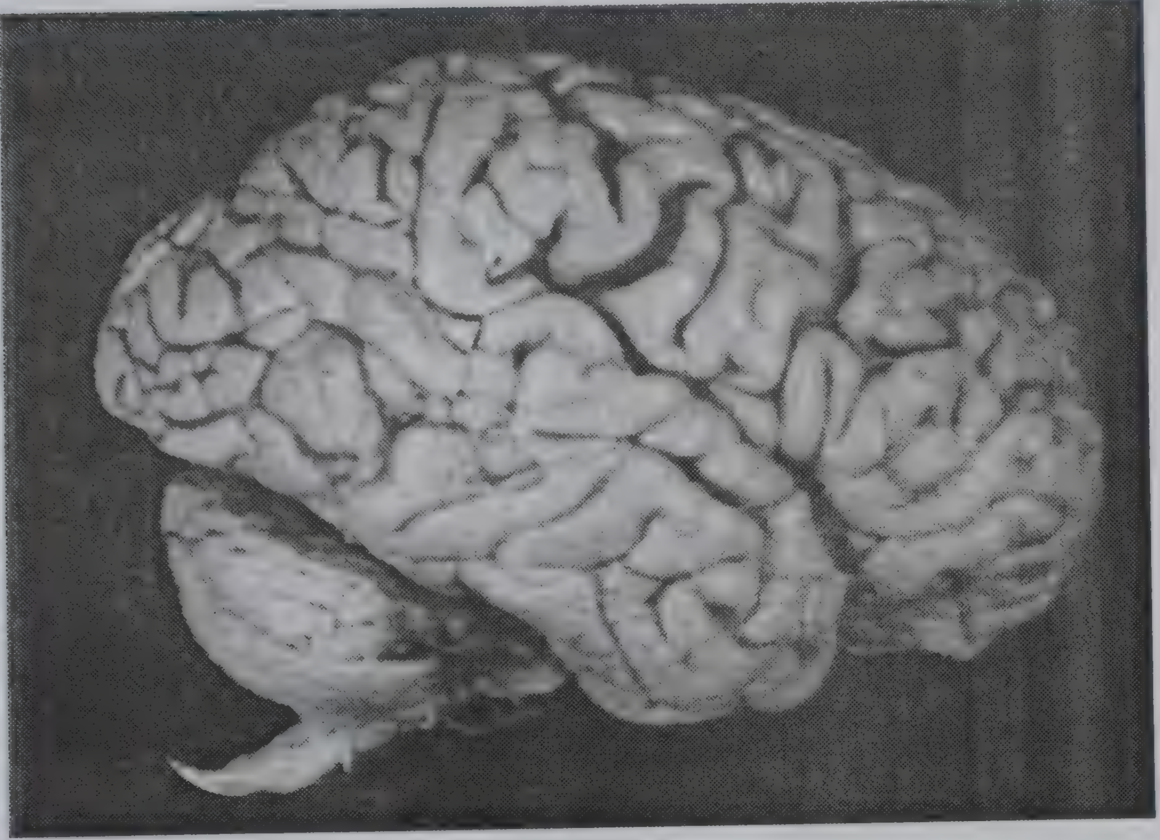
ಮಾನವ ಮಿದುಳು, ಭಗವಂತನ ಅದ್ಭುತ ಸೃಷ್ಟಿಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಇದರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲೆತ್ನಿಸಿದಷ್ಟು ಉತ್ತರ ಸಿಗದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿರುವ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸೋಜಿಗವಿದು. ಜಗತ್ತಿನ ಸಮಸ್ತ ಜೀವರಾಶಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿರುವುದು, ತನ್ನ ಮಿದುಳಿನ ಅಸಾಧಾರಣ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಂದಲೇ. ಉಪಯೋಗಿಸಿದಷ್ಟು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುವ, ಇಣುಕಿ ನೋಡಿದಷ್ಟು ಆಳಕ್ಕಿಳಿಸುವ, ಜೀವ ಜಗತ್ತಿನ ಅಖಂಡ ವಿಸ್ಮಯಗಳ ಗಣಿ, ನಿಗೂಢ ರಹಸ್ಯಗಳ ಉಗ್ರಾಣ, ಅಸದೃಶ ಅಚ್ಚರಿಗಳ ಆಗರ ಮಾನವ ಮಿದುಳು. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸದಾ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ, ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಹಾ ನಿರ್ದೇಶಕ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು. ಊಹೆಗೂ ನಿಲುಕದ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲ, ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ, ಚಿತ್ರ–ವಿಚಿತ್ರ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ಕ್ಷಣಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬಣ್ಣ ಬದಲಿಸಬಲ್ಲ, ಸ್ಫೋಟಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಮಿದುಳಿನ

ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿ ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ ಒಂದಲ್ಲ, ಎರಡಲ್ಲ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೂಸುವ ಮಂದಹಾಸದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಒಬ್ಬರನ್ನು ಕಡಿದು ಕತ್ತಿರಿಸಿ ಕೊಲೆಮಾಡಲೂ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನದೇ ಸಾರಥ್ಯ. ಜನರ ನಾನಾ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ, ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳಿಗೆ, ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿ, ಕಲಾವಿದರ ಕಲಾ ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅಧಿಪತಿಯಾಗಿರೋದು ಅವರ ಮಿದುಳೇ. ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ ಸದ್ಗುಣಗಳ-ದುರ್ಗುಣಗಳ ಮತ್ತು ತರತರದ ರಾಗದ್ವೇಷಗಳ ಹುಟ್ಟೂರೂ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳೇ. ರಾಮನೂ ರಾವಣನೂ ಕೃಷ್ಣನೂ ಕಂಸನೂ ಇದರೊಳಗೇ ಅಂತರ್ಗತ. ಮಹಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗುಣವುಳ್ಳ ಘಾಟಿ ಮಿದುಳು ತುಸು ಘಾಸಿಕೊಂಡರೂ ಸಾಕು, ಒಂದಿಷ್ಟು ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಂತುಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ ಸಾಕು, ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲವೇ ಆಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ದೇಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತುಂಬಾ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದಾಗಲೀ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವುದಾಗಲೀ, ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದ ವಿಷಯವಲ್ಲ.

ಅತ್ಯಂತ ಚಂಚಲವಾದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ಒಂದು. ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಒಮ್ಮೆ ಹೀಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಹಾಗೆ. ಮಗುದೊಮ್ಮೆ ಬೇರೆ ತರಾನೇ. ಒಮ್ಮೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಸಿಗುವ ಮಗುದೊಮ್ಮೆ ಹತೋಟಿಕೆ ಸಿಗದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೇಂದ್ರವೂ ಮಿದುಳೇ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆಲೋಚಿಸಬಲ್ಲ, ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಮಿದುಳೊಂದೇ.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಇಂದೂ ಸವಾಲಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿರುವ ಈ ಅಪೂರ್ವ ಅಂಗ ಮಿದುಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಸೋಜಿಗದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಸುಮಾರು 100 ಬಿಲಿಯನ್ ನರಕೋಶಗಳನ್ನೂ (Neurons) ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ಅಧಿಕ ಪಟ್ಟು ನರ ಅಂಟುಕೋಶಗಳನ್ನು (Neuroglia) ಅಸಂಖ್ಯಾತ ನರತಂತುಗಳನ್ನು (Nerve fibers) ತನ್ನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವ ಆಪ್ತಬಂಧುವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳೇ. ಆದುದರಿಂದ "our brain helps us to know our own brain-provided we have some brain!". ಆದುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೇ ನನ್ನ ಮೊದಲ ಪ್ರಣಾಮ!

ಮಾನವ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಕಿರೀಟವಿಟ್ಟಿತು ಈ ಮಿದುಳು!



ಪ್ರಾಣಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಗ್ರಪಟ್ಟ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿ, ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಾನವ ಮಿದುಳು. ಇತರ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದಾಗದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಸಲೀಸಾಗಿ ನಡೆಯಬಲ್ಲ ಓಡಬಲ್ಲ, ಕೈಗಳಿಂದ ಬರೆಯಬಲ್ಲ, ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾತಾಡಬಲ್ಲ, ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾಗಿ ಹಾಡಬಲ್ಲ, ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲ, ನಗಬಲ್ಲ, ಅಳಬಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಗಲಾರವು, ಅಳಲಾರವು. ತಾನೇ ಹೆತ್ತ ಮರಿ ತನ್ನೆದುರಿಗೇ ಸತ್ತು ಹೋದರೂ, ಯಾವುದೆ ಪ್ರಾಣಿ ಜೋರಾಗಿ ಅತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ, ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಾಕು ನಾಯಿಯ ಎದುರು, ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡಿದರೂ, ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸಿದರೂ ಅದು ನಕ್ಕಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಹೋಗಲಿ ಬಿಡಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಒಂದು ಸ್ಮೈಲ್ ಕೂಡಾ ಕೊಟ್ಟದ್ದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಅದಕ್ಕೆ ನಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮ ಅವಸ್ಥೆ ನೋಡಿ ಈ ನಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮನಸಿನ ಒಳಗೊಳಗೇ ನಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆಯೇನೋ ತಿಳಿಯದು. ಅದಕ್ಕೇ ಯಾರೋ ಅಂದರು "ಮೃಗಾಲಯಗಳೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯರು ತರತರದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಜಾಗವೂ ಹೌದು. ಅಂತೆಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೂಡಾ

ತರತರದ ಮನುಷ್ಯರ ವಿಚಿತ್ರ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ತಮ್ಮ ಮನದೊಳಗೇ ಆನಂದ ಪಡುವ ಜಾಗವೂ ಹೌದು" ಎಂಬುದಾಗಿ.

ಹೀಗೆ, ನಗು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ವರ. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಮಿದುಳಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ. ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಗೆಲ್ಲ ಬಲ್ಲ. ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಧಿಪತ್ಯ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ. ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ದೇಹದ ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಗಂಭದೊಳಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ನರ ಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿದ್ದುಕೊಂಡೇ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನವಚನಗಳನ್ನು, ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾನವ ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಅಚ್ಚರಿಗಳ ಆಗರ.

ಮಿದುಳು ದೇಹದ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಗಾಯಗಳಾದರೂ ಅದರ ದುರಸ್ತಿ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಸಿಗುವ, ಮಗುದೊಮ್ಮೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಸಿಗದ ನಮ್ಮ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೇಂದ್ರವೂ ಮಿದುಳೇ. ಆತ್ಮ, ಅಂತರಾತ್ಮಗಳೆಂಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಗರ್ಭಗುಡಿಯೂ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳೇ. ಮಿದುಳು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದರೂ ಸಾಕು, ನಮಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಚನೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ನಾವು ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ನಮಗೆ ಯಾವ ಬಣ್ಣವಿರಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಮುಂದೆ ನಮಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗರುಜಿನಗಳೂ ಯಾವುವು? ಮುಂತಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶದೊಳಗಿರುವ 46 ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ವರ್ಣತಂತುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಂದೊಂದು ಗುಣಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳ ಮೇಲೂ ಮಿದುಳಿನ ಅಧಿಪತ್ಯವಿದೆ. ಸುಮಾರು 10 ಸಾವಿರ ಕೋಟಿ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಾನವ ಮಿದುಳು, ಮಾನವ ದೇಹದ ಶಿರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಸೀನವಾಗಿರುವ ಒಂದು ದೊರೆಯ ಹಾಗೆ. ಶರೀರದ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ

ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಇದರ ಸೇವಕರಂತೆ. ಮಿದುಳಿನ ಆಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗವೂ ಚಲಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ಮಿದುಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೂಸುವ ಮಂದಹಾಸದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ನಮ್ಮ ಭಂಗಿ, ನಡೆನುಡಿ, ಚಲನೆ, ಯೋಚನೆ ವರ್ತನೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಅಧೀನ.

ಮುಖದ ಮಂದಹಾಸಕ್ಕೂ ಮಿದುಳೇ ಕಾರಣ

ಇತರರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ನಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮಂದಹಾಸ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಆಜ್ಞೆಗಳ ಫಲಶ್ರುತಿ. ಮಿದುಳು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಂದಹಾಸವನ್ನು ಸೂಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದು



ಹೇಗೆಂದರೆ, ಮಿದುಳಿನಿಂದ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳ (Nerve impulses) ಮೂಲಕ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾದ ಆಜ್ಞೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಅವು ಸಂಕೋಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಕೋಚನಗೊಂಡಾಗ ಗಂಟುಮೋರೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹದವಾಗಿ ಇತಿಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಸಂಕೋಚನಗೊಂಡಾಗ ಮಂದಸ್ಮಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಮಂದಸ್ಮಿತರಾಗಲು ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಪಡಬೇಕಾದ ಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ವ್ಯಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ, ಗಂಟುಮೋರೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಯಾವತ್ತು ಕಡಿಮೆ. ನಗುಮೊಗದವರಾಗಲು, ಸಂಕೋಚನಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ನಮ್ಮ ಮೋರೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 17. ಅದೇ ಗಂಟು ಮೋರೆಯಿಕ್ಕಲು ಸಂಕೋಚನ ಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 37. ಆದುದರಿಂದ ಹಸನ್ಮುಖಿ ಗಳಾಗಿರುವುದು, ನಮಗೂ ಲಾಭ. ನೋಡುವವರಿಗೂ ಆನಂದವಲ್ಲವೇ ?

ಮಾತನಾಡಿಸಿದ್ದು ಮಿದುಳು

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆತ ತನ್ನ ಬಾಯಿ, ತುಟಿ, ನಾಲಗೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಗೋಚರವಾದರೂ, ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ, ಅವನ ಮಿದುಳೇ ಅವನನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ 'ಬ್ರೋಕಾ ಕ್ಷೇತ್ರ'ದಿಂದ (ನಂ. 44 Broca's area) ಏನು ಮಾತನಾಡ ಬೇಕೆಂಬುದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿ, ಆ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೇ ಹೊರಡಿಸಲು ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ, ನಾಲಗೆ, ತುಟಿಗಳ ಚಲನೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕೊರಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯು ನಿಶ್ವಾಸದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವರವನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೊರ ಬಂದ ಸ್ವರವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಮಿದುಳು ಇಚ್ಛಿಸಿದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ನಾಲಗೆ, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತ, ಮಾಧುರ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಮಿದುಳಿನ ಅಧೀನ. ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಮಾತು ಕೇಳುವವನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಸುಸಂಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ಮಿದುಳಿನ ಕಪಾಲ ಹಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ 'ವರ್ನಿಕೆ ಕ್ಷೇತ್ರ (Vernicks Area) ' ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಇದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೂಗವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈತ ಸ್ವರ ಹೊರಡಿಸಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾತನಾಡಲಾರ. ಮಿದುಳಿನ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದುದಕ್ಕೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾತನಾಡಲಾರವು.

ಮಿದುಳು ಇಚ್ಛೆಪಟ್ಟು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ದಡ್ಡನೂ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಬಲ್ಲ; ದುಷ್ಟನೂ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬಲ್ಲ.

ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಮಮತೆ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಕರುಣೆ, ಸಹನೆ, ಒಲುಮೆ, ದಯೆ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಸದ್ಗುಣಗಳ ಉಗಮ ಸ್ಥಾನ ಮಿದುಳು. ಅಂತೆಯೇ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮತ್ಸರಗಳೆಂಬ ಷಡ್ವೈರಿಗಳ ಹುಟ್ಟೂರು ಕೂಡಾ ಮಿದುಳೇ.

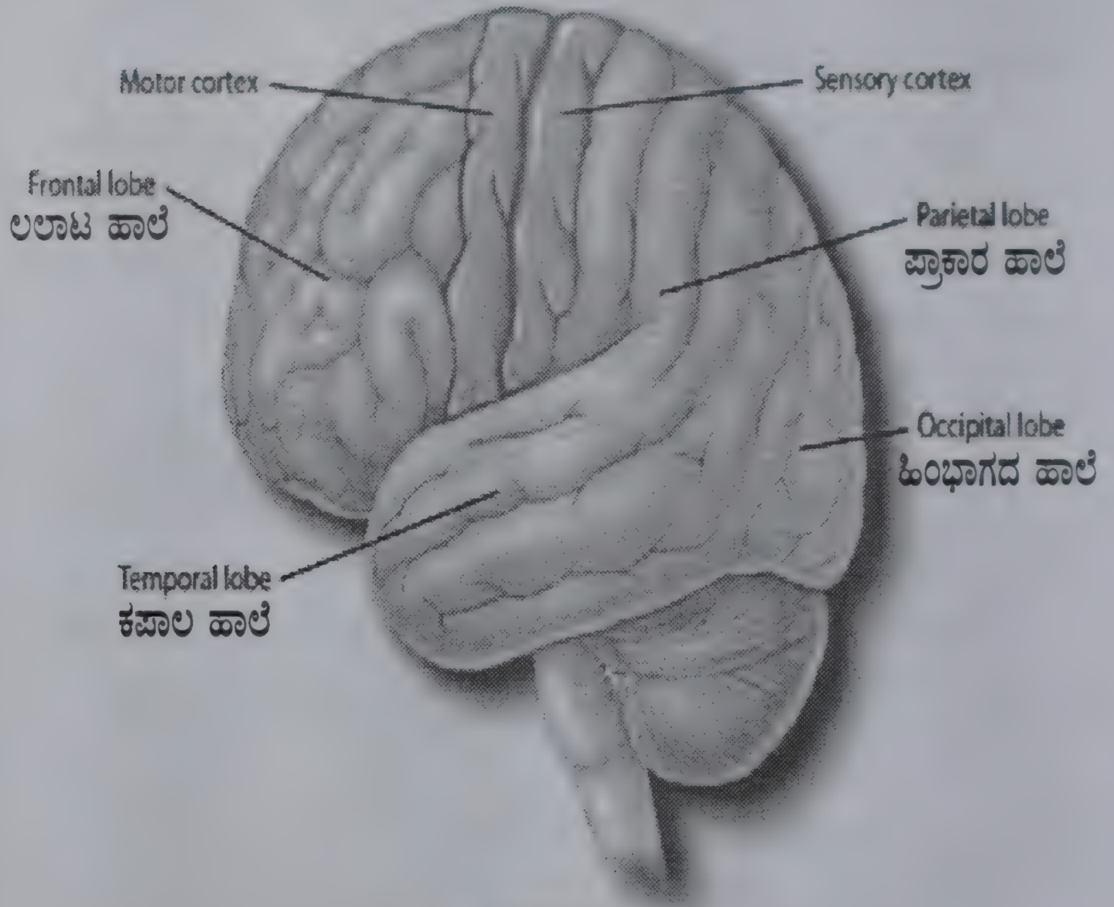
ಸುಖ-ದುಖಗಳ ಅನುಭವವಾಗುವುದೂ ಮಿದುಳಲ್ಲೇ. ಆಸೆ, ಅತಿ ಆಸೆಗಳೂ ಇಲ್ಲೇ ಜನ್ಮ ತಾಳಿದರೆ, ವಿರಕ್ತಿ ವೈರಾಗ್ಯಗಳ ತವರೂರು ಕೂಡ ಮಿದುಳೇ.

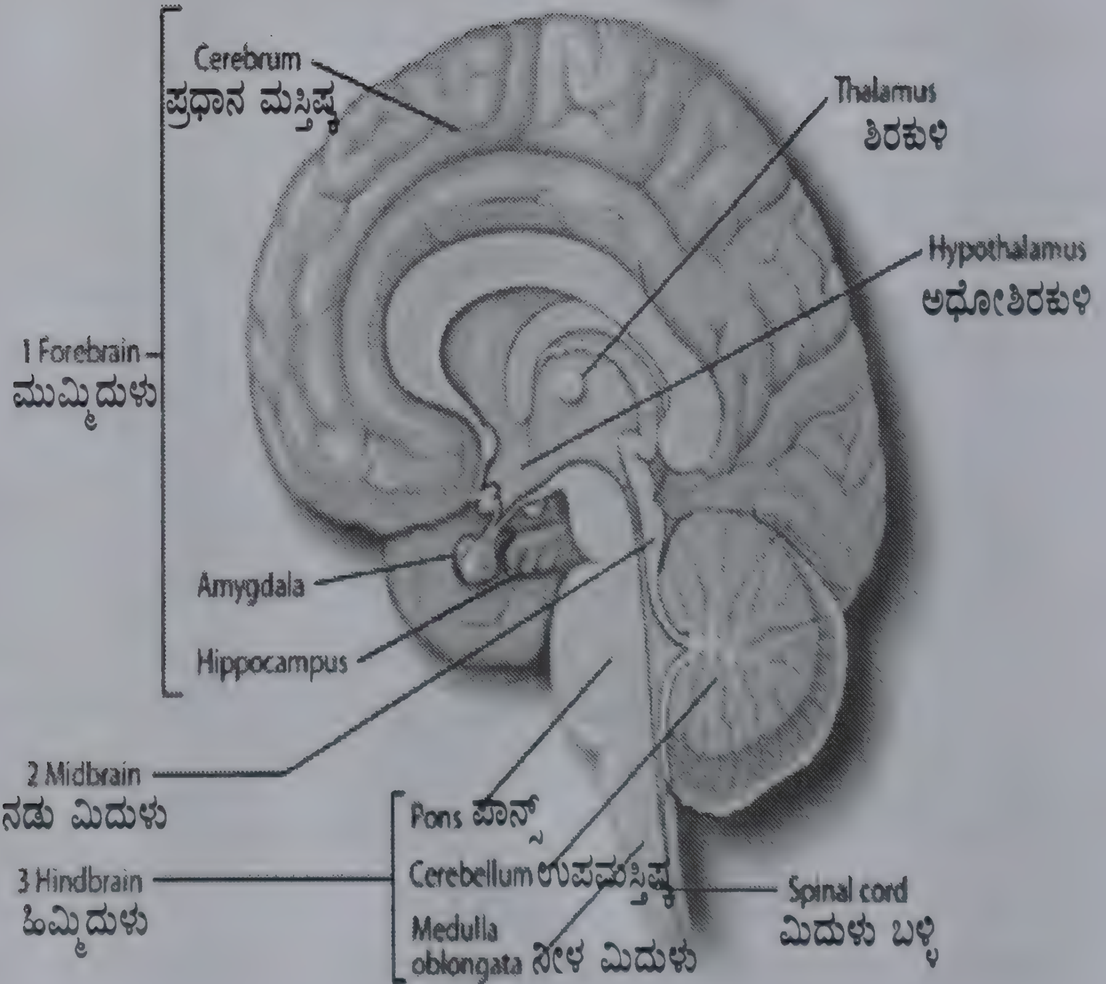
ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತರೂ ಅಲ್ಲ, ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನವಾದಾಗಲೂ ಅಲ್ಲ, ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿ, ಮಿದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಂತಾಗಲೇ (Brain Death) ಸ್ತಬ್ಧಗೊಂಡಾಗಲೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳ ರೇಖಾ ಚಿತ್ರದಿಂದ (Electroencephalogram or EEG) ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಂದ ಮೇಲೆ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ, ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ, ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಮಿದುಳಿನದು ಮುಗಿಯದ ಕಥೆಯಾದರೂ ಏನು? ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ರಚನೆ-ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ

ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಸುಮಾರು 70 ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ತೂಕವಿರುವ ವಯಸ್ಕರ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ ಕೇವಲ ಒಂದೂ ಕಾಲು-ಒಂದೂವರೆ ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಬೆಣ್ಣೆಯಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದರೂ, ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ನಾಜೂಕಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಎಂಟು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯನ್ನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಒಳಗಿಂದ ಹೊರಬಂದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದಾದ, ಮಿದುಳಿನ ಹೊರಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಒಳಪದರು ಅಥವಾ ಬಳಸುಪೊರೆ (Piamater), ಜೇಡನಬಲೆಯಂತಿರುವ ನಡುಪದರು (Archnoid Mater)


Motor cortex
Sensory cortex
Frontal lobe
ಲಲಾಟ ಹಾಲೆ
Parietal lobe
ಪ್ರಾಕಾರ ಹಾಲೆ
Occipital lobe
ಹಿಂಭಾಗದ ಹಾಲೆ
Temporal lobe
ಕಪಾಲ ಹಾಲೆ


Cerebrum
ಪ್ರಧಾನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ
Thalamus
ಶಿರಕುಳಿ
Hypothalamus
ಅಧೋಶಿರಕುಳಿ
1 Forebrain
ಮುಮ್ಮಿದುಳು
Amygdala
Hippocampus
2 Midbrain
ನಡು ಮಿದುಳು
Pons ಪಾನ್ಸ್
Cerebellum ಉಪಮಸ್ತಿಷ್ಕ
3 Hindbrain
ಹಿಮ್ಮಿದುಳು
Spinal cord
ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿ
Medulla oblongata ನೀಳ ಮಿದುಳು

ಇವೆರಡು ಪೊರೆಗಳ ನಡುವೆ ಹರಿಯುತ್ತಾ ಮಿದುಳಿಗೆ ಮೆತ್ತನೆ (ಕುಶನ್)ಯಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿ ರಸ (cerebrospinal fluid), ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಒಳಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಗಡುಸಾದ ಹೊರಪದರು (Dura mater) ಮಿದುಳಿಗೆ ಸದಾ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ತಲೆ ಬುರುಡೆ (cranium), ಅದರ ಮೇಲೆ ಹೆಣೆದಿರುವ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಹಾಳೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿರುವ ಕೇಶರಾಶಿ (ಬೋಳು ತಲೆಯವರಿಗೆ ಈ ರಕ್ಷಣೆಯ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ!). ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಏಟಾದರೂ, ಸೋಂಕಾದರೂ, ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿ ರಸದ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾದಾಗ 'ನೀರು ತಲೆ" (Hydrocephalus) ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೂವರೆ ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕದ ಮಿದುಳನ್ನು ನಮ್ಮ ತಲೆಯೊಳಗೆ ಸದಾ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ನಾವು ತಿರುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಯಾವತ್ತೂ ಅನ್ನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವುದಿಂದ ತನ್ನ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ಮಿದುಳು ನರಊತಕದಿಂದ (Nervous Tissue) ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ನರಊತಕವು ನರತಂತುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕೋಟ್ಯಂತರ ನರಕೋಶಗಳಿಂದಲೂ (Neurons) ಇನ್ನು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವ ನರಅಂಟುಕೋಶಗಳಿಂದಲೂ (Neuroglia) ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಒಂದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ನರಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂವಹನಗೊಳಿಸೋದು ನರಕೋಶಗಳ ಕೆಲಸವಾದರೆ, ನರ ಅಂಟುಕೋಶಗಳು, ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವನ್ನೂ, ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಾ ಅವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೋಜಿಗದ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ, ಕೋಶದೊಡಲು (Soma or cell body), ವೃಕ್ಷ ಕವಲು (Dendrites) ಹಾಗೂ ಅಕ್ಷತಂತು (Axon) ವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅಂದಾಜು 100 ಬಿಲಿಯನ್ ನರಕೋಶಗಳು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ, ಅಂಟಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಈ ನರಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ನಡುವೆ ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವ ನರಸಂಧಿಗಳ (Synapse) ಮೂಲಕ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ನರಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ನರವಾಹಕಗಳು (Neurotransmiters) ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ನರವಾಹಕಗಳು

ಪ್ರಚೋದನಕಾರಿಯಾದರೆ, (Excitatory) ಇನ್ನು ಕೆಲವು ತಡೆ ಹಿಡಿಯುವಂತಾದ್ದು. (inhibitory) ನರಕೋಶವು ಪಡೆಯುವ ಹಾಗೂ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದಲೇ ಮುಂದಿನ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳ (Nerve signal) ಪ್ರಮಾಣ, ವೇಗ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಗಳು ನಿರ್ಧಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನರಕೋಶವೂ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇದ್ದಂತೆ. ಮಾನವ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ 90ಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿ ವಿಧ ವಿಧದ ನರವಾಹಕಗಳು ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದು, ಇವುಗಳ ಮಟ್ಟವೇ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನರವಾಹಕಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಏರುಪೇರಾದರೂ ಸರಿ, ಅದು ಮನುಷ್ಯನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ, ನಮ್ಮ ಮಿದುಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಆಘಾತಕಾರಿ, ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ, ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಅಪೂರ್ವ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೂ, ಸಮತೋಲನತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಮಿದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಒಂದು ವಿಸ್ಮಯವೇ ಸರಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಏರುಪೇರಾದರೂ ಸರಿ. ಅದು ತರತರದ ಮನೋವಿಕಲ್ಪಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನೊಳಗೆ ಕಾಣಬಹುದಾದ ಬೂದು ಅಥವಾ ಕಂದು ವಸ್ತು (grey mater) ನರಕೋಶಗಳ ಸಮೂಹದಿಂದಲೂ, ಬಿಳೀ ವಸ್ತು (White Mater) ನರತಂತುಗಳ (Nerve fibers) ಸಮೂಹದಿಂದಲೂ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಬೂದುವಸ್ತು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಪದರುಪದರುಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಮಡಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮಡಿಕೆಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಟ್ಟು ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪೂರ್ವ ನಿಗದಿತವಾದುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಜನಿಸಿದಾಗ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೋ ಅದೇ ಸಂಖ್ಯೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಹೊರತಾಗಿ, ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರೋದಿಲ್ಲ. ನರಕೋಶ-ನರತಂತುಗಳ ಕೆಲಸ, ಸಂದೇಶ-ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಒಂದೆಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಸಾಗಿಸುವುದು-ಪರಿಧಿಯಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಪರಿಧಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ. ಇವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಗತ

ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Sensory System) ಮತ್ತು ನಿರ್ಗತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Motor System) ಎನ್ನಬಹುದು. ನರಕೇಂದ್ರಗಳು, (Nerve centers) ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸಂದೇಶಗಳನ್ನೂ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಅನೇಕ ನರಕೋಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆ-ಸಂದೇಶ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು, ನರಸಂಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ನರಕೋಶದಿಂದ ನರಕೋಶಕ್ಕೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಂದು ಪುಟ್ಟ ನರಕೋಶಗಳ ಜನನ, ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಪ್ರಮುಖವಾದ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಗೊಂಡ ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಿದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಅಮ್ಮನ ಎದೆ ಹಾಲು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅಥವಾ, ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ನರಕೋಶಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರಲು ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಒದಗಿರುವ ಏಕೈಕ ಅವಕಾಶದಿಂದ ವಂಚಿತಗೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳಲು ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಏನೇ ಕೊಟ್ಟರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದರೂ, ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಾದರು. ಆದುದರಿಂದ, ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದಲೇ ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಕ್ರಮೇಣ ಎಲ್ಲ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಸುಂದರ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೇತುವೆ. ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಗುವ ಆನಂದ, ತೃಪ್ತಿ, ತಾಯಿಗೂ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಕೆಗೆ ತಾಯ್ತನದ ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿನ ಕುಂಠಿತ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯೇ ಕಾರಣಳಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ದೊಡ್ಡ ತಲೆ ಇದ್ದವರೆಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿವಂತರೆಂಬ ಅರ್ಥವಲ್ಲ

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ, ಅದರೊಳಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ನರಕೋಶಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನರಕೋಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅವುಗಳ ವೃಕ್ಷ ಕವಲಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತಾರ (Dendratic arborization) ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ವಿಸ್ತಾರವಿದ್ದಷ್ಟು, ಉಳಿದ ನರಕೋಶಗಳ ಜತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನರಕೋಶಗಳ ಸಂವೇದನಾ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದೊಡ್ಡ ತಲೆ ಇದ್ದವರಿಗೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳು ಇದೆ; ಅವರೆಲ್ಲಾ ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ತಪ್ಪು.

ನರಕೋಶಗಳು ಸದಾ ಚುರುಕಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಳ್ಳವುಗಳಾದರೂ, ಅಷ್ಟೇ ನಾಜೂಕು ಕೂಡ. ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕಾರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಸಾಕು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಡಿತವಾದರೂ ಸಾಕು, ಅದು Stroke ಇಲ್ಲವೆ ಲಕ್ವದಲ್ಲಿ (Paralysis) ಪರ್ಯವಸಾನಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವಿಕ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ದಣಿವು. ಮರೆವು, ಕುಂಠಿತಗೊಂಡ ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ದೃಷ್ಟಿಮಾದ್ಯಂತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಇದನ್ನು ಒಂದು ವ್ಯಾಧಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಬದಲಾಗಿ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಿದುಳಿನ ವಿವರಣೆ

ರಚನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಯ ನರಮಂಡಲ (Central Nervous System) ಮತ್ತು ಪರಿಧಿಯ ನರಮಂಡಲ (Peripheral Nervous System) ಎಂದು ವಿಭಜಿಸಬಹುದು. ಕೇಂದ್ರೀಯ ನರಮಂಡಲವು ಕಪಾಲದೊಳಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವ ಮಿದುಳು (Brain) ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಗಂಭದೊಳಗಿರುವ (vertebral column) ಮಿದುಳುಬಳ್ಳಿ (Spinal Cord) ಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪರಿಧಿ ನರಮಂಡಲವು 12 ಜತೆ ಕಪಾಲ ನರ (Cranial Nerves) ಗಳಿಂದಲೂ 31 ಜತೆ ಬಳ್ಳಿ ನರ (Spinal Nerves) ಗಳಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ

Cerebral cortex
ಪ್ರಧಾನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ತೊಗಟೆ ಭಾಗ

ಮುಮ್ಮಿದುಳು
Forebrain

Thalamus
ಶಿರಕುಳಿ

Pons

Brainstem
ಮಿದುಳು ಖಾಂಡ

Spinal cord
ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿ

ಅನುವೇದನಾ (Sympathetic) ಮತ್ತು ಉಪಾನುವೇದನಾ (Parasympathetic) ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸ್ವಾಯುತ್ತ ನರಮಂಡಲ (Autonomic Nervous System) ದಿಂದಲೂ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮುಮ್ಮಿದುಳು, (Fore brain) ನಡುಮಿದುಳು (Mid Brain) ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಿದುಳು (Hind Brain) ಎಂಬ ಭಾಗಗಳಿವೆ.

ಸೂಪರ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್

ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ, ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಐಚ್ಛಿಕ (Voluntory) ಮತ್ತು ಅನೈಚ್ಛಿಕ (Involuntary) ಅಥವಾ ಸ್ವಾಯುತ್ತ (Autonomic) ನರಮಂಡಲವೆಂದು ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಇದು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಗಣಕಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮೀರಿಸಬಲ್ಲ ಒಂದು ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಗಣಕ ಯಂತ್ರದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಾನವನ ಮಿದುಳೊಂದು "ಮೆಗಾ ಕಂಪ್ಯಾಟರ್". ಸಾವಿರಾರು ಗಣಕಯಂತ್ರಗಳು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾನವ ಮಿದುಳು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲುದು. ಇದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸೋಜಿಗ. ನಮ್ಮ 'ಮೈಂಡ್ ಸ್ಪೀಡ್' ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ನಾವು ಕೂತಲೇ ಸಾವಿರಾರು ಮೈಲಿ ದೂರದ ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಇಲ್ಲವೆ ಬಂದು ಬಳಗದವರ ಪರಿಚಿತ ಮುಖವನ್ನು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಇಲ್ಲವೇ ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಂತಾಗುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ನಾವು ನೋಡಿದ ಅವರ ಮನೆಯ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು, ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ಆ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಅಡ್ಡಾಡಿದ ಅನುಭವವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಆದರೆ, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಮಾನವ ಮಿದುಳು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆದರೆ ಸಮರ್ಥ ಗಣಕಯಂತ್ರದಂತೆ, ಅದೇ ತತ್ತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮೂರು, ಕಾರ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.

I ಮೊದಲಿನದು ಮಿದುಳಿನೊಳಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳ ನೋಂದಣಿ. (Registration of Informations)

II ಎರಡನೆಯದು ಅವುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ. (Analysis or Processing of informations)

III ಕೊನೆಯದು, ಚಾಲನೆ ಮತ್ತು ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. (Execution of movement or reaction)

ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಈ ಮೂರೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲದೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಲಕ್ಷಣ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ

ಯಾವುದಾದರೊಂದರಲ್ಲೂ ಏರುಪೇರಾದರೆ ಸರಿ, ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಮೊದಲನೆಯ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ, ಮಾಹಿತಿಗಳ ಸ್ವೀಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ನೋಂದಣಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತು ಇಲ್ಲವೆ ಪರಿಸರ (External Environment) ದಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರ (Internal Environment) ದಿಂದ ಅವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಅದರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಸತತವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ತರತರಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಚರಿಸುವ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ 'ಸ್ವಾಗತಕಾರ ನರಕೋಶಗಳು (Receptors) ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಹಾಗೂ ಹೊರ ಮೈಯಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು (Sensations) ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ದೃಶ್ಯಗಳಿರಬಹುದು, ಕಿವಿಗಳು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಬ್ದಗಳಿರಬಹುದು, ಮೂಗು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಿರುವ ವಾಸನೆ ಇರಬಹುದು, ನಾಲಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ರುಚಿ ಇರಬಹುದು, ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ಪರ್ಶ, ಉಷ್ಣತೆ, ಒತ್ತಡ, ನೋವುಗಳಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಸಂದೇಶ ಸಂವೇದನೆಗಳಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ದೇಹದೊಳಗಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶ, ರಕ್ತದೊಳಗಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಅನಿಲಗಳ ಮಟ್ಟ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ನಿಗದಿಯಾದ ಸ್ವಾಗತಕಾರ ನರಕೋಶಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ನರತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿಗೆ ಸತತವಾಗಿ ರವಾನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಒಟ್ಟಾರೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Sensory System) ಯೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕಾರ್ಯ ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲದೆ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ, ಸತತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಒಂದೊಂದು ಸಂವೇದನೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಸ್ವಾಗತಕಾರ ನರಕೋಶಗಳ ಹಾಗೂ ನರತಂತುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾರವು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾಡುವಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಪರಿಗ್ರಹಿಸುವ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಬೇರೆ, ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪರಿಗ್ರಹಿಸುವ ಕಿವಿಯೊಳಗಿರುವ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಬೇರೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಅನಿಲಗಳ ಮತ್ತು 'ಪಿಹೆಚ್' (PH) ಮಟ್ಟವನ್ನು (Chemoreceptors) ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು (Baroreceptors) ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಈ ಸಂವೇದನಾ ಕ್ರಿಯೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸದಾ ನಡೆಯುತ್ತಲೆ ಇದ್ದು, ಮಿದುಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ, ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲ, ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ಭಾಗವೆಂದರೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿಗೊಂಡ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಅನುಕಲನ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ. ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶ. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ, ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕೆಲಸ ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು, ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಸಂಗತಿ.

ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಮಿದುಳಿನೊಳಗೆ ನೋಂದಣಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಮೂರು ಅಂತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

a) ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ, ಅವಶ್ಯವಲ್ಲದ ಮಾಹಿತಿಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು, ಮಿದುಳು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

b) ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತನಗೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು, ಅವನ್ನು 'ನೆನಪು'ಗಳನ್ನಾಗಿ ತನ್ನೊಳಗೆ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

c) ಅಥವಾ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿದು, ತಕ್ಕ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಂಗಾಂಗಗಳೀಗೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಬಹುದು.

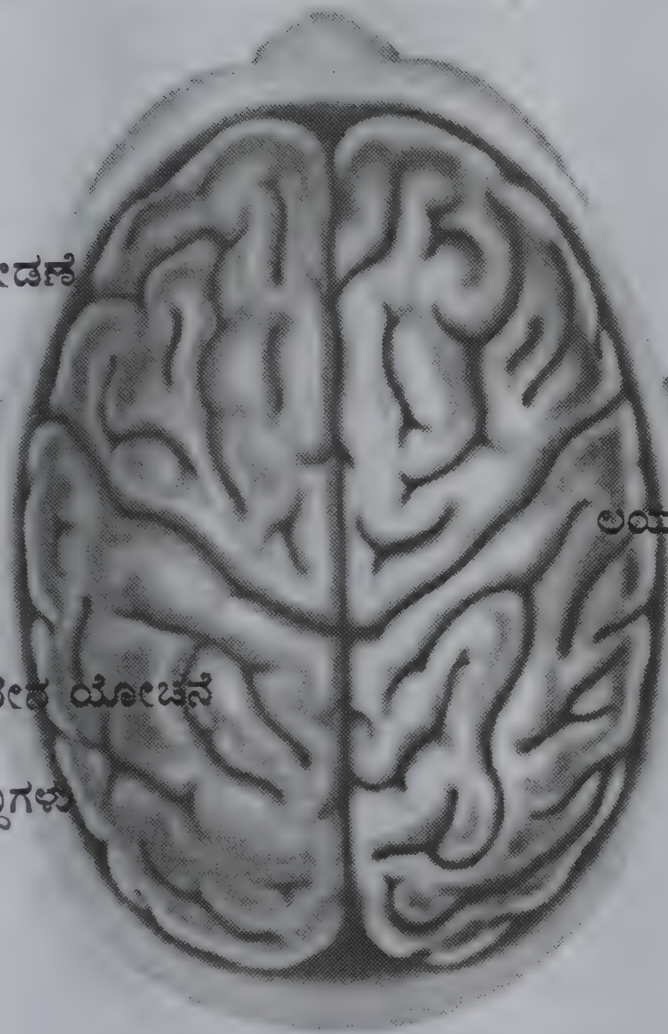
ಇವೇನನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ಹೋಗಬಹುದು.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ನೋಂದಣಿಗೊಂಡ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಪೈಕಿ ಶೇ. 99ರಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕ್ರಿಯಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಅವಶ್ಯವಲ್ಲದ ಮಾಹಿತಿಗಳೆಂದು

ತಿಳಿದು, ಮಿದುಳು ಏನೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡದೆಯೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ಧರಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಮಿದುಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ಪರ್ಶದ ಸಂವೇದನೆ, ಇಲ್ಲವೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಹಲವಾರು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಬ್ದಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ದಿನನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅಪ್ರಸ್ತುತವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಮಿದುಳು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಪೈಕಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅವಶ್ಯಕ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಅಂಥ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಮಿದುಳು ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ಕುಳಿತಿರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಕಾಣುವ ವಸ್ತುಗಳ ದೃಶ್ಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ನುಸುಳಿ ಬಂದ ಹಾವೊಂದು ಗೋಚರವಾದರೆ ಆ ದೃಶ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಓಡಿ ಹೋಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವೆಂಬ ವಿಚಾರ ಮಿದುಳಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದರೆ, ಮನುಷ್ಯ ಅದರ ವಿಷದಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಿದುಳು ಓದಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಅಂತೆಯೇ, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಹಸಿವೆಯ ಸಣ್ಣ ಕೂಗಿಗೂ ಅದರ ತಾಯಿ ತಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ, ಅದೇ ಮಗುವಿನ ಕೂಗಿನ ಶಬ್ದ ಇತತರಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದುದಾಗಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೇ ಅಪ್ಪನಿಗೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಇತರರಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗೋದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಕೂಗು ತೀರಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ. ಹೀಗೆ ಇಂಥ ತೀರಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಇಲ್ಲವೇ ವಿಶೇಷವಾದ, ಅಪರೂಪವಾದ, ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ನೋಂದಣಿಯಾದ ಬಹುಪಾಲು ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗೆ ಮಿದುಳು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಂದಣಿಗೊಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೂ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಮಿದುಳು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅನಾರೋಗ್ಯದತ್ತವೂ ಸಾಗಬಹುದು.

ಮಿದುಳು
ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ



ನೆನಪುಗಳು

ನೋಂದಣಿಗೊಂಡ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಪೈಕಿ, ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಹಲವಾರು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು ನೆನಪನ್ನಾಗಿ ಅದ್ಕಕೆಂದೇ ಮೀಸಲಾದ ತನ್ನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಶೇಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಗೆ, ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಕೈ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡ ಮಗು ಮುಂದೆ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುತ್ತದೆ ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅದು ಹಿಂದೆ ಪಡೆದ ನೋವಿನ ಅನುಭವವೇ ಕಾರಣ. ಅಂತೆಯೇ ತನ್ನ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಹಾವನ್ನು ಕಂಡು ಬೆದರಿ ಓಡಿ ಹೋದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರುದಿನ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ

ಮುನ್ನ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಮತ್ತೆ ಹಾವು ನುಸುಳಿದೆಯೇ ಎಂದು ಬಗ್ಗಿ ನೋಡಿ ಹಾವಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡೇ ಕೋಣೆಯ ಒಳಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾಕ್ರಮ ಹಳೆಯ ನೆನಪಿನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ನೆನಪುಗಳು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ warning ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳ ಇಲ್ಲವೆ ಕಹಿ ನೆನಪುಗಳು ಅವು ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಹಿಂದೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಸವಿನೆನಪುಗಳನ್ನು ಬಯಸಿ ಮತ್ತೆ, ಅದನ್ನ ಪಡೆಯಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಮಿದುಳು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ನೆನಪುಗಳು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಸಿಹಿ ಘಟನೆಗಳ ಕುರಿತಾಗಿರಬಹುದು, ಕಹಿ ಘಟನೆಗಳ ಕುರಿತಾಗಿರಬಹುದು, ವಿಚಿತ್ರವಾದುದಿರಬಹುದು, ವಿಶೇಷವಾದುದಿರಬಹುದು. ಮಿದುಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಮಿದುಳು ನೆನಪುಗಳ ಭಂಡಾರವೇ ಸರಿ. ಅದಕ್ಕೇ ನಾವು ನಮಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡಿದ ಒಳಿತನ್ನೂ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಕೆಡುಕನ್ನೂ ಮರೆಯಲಾರೆವು. ಮಾನವ ಮಿದುಳು ಕೆಲವೊಂದು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಕೆಲವು ದಿನ, ಕೆಲವು ವಾರ, ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಹಾಗೂ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ತರಹ.

1) ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲದ ನೆನಪು (Immediate Memory) - ಇವು ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದು, ಅನಂತರ ಮರೆಯಾಗುವ ನೆನೆಪುಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಮಾರಂಭವೊಂದಕ್ಕೆ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಹೋದಾಗ ನಿಮಗೆ ಹತ್ತಾರು ಜನರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದರೂ ಎಲ್ಲವರ ಹೆಸರುಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ. ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲವೇ? ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ನಂಬರುಗಳು, ಫೋನ್ ಮಾಡುವಾಗ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನಂತರ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತವೆಯಲ್ಲವೇ.

2) ಅಲ್ಪಕಾಲೀನ ನೆನಪುಗಳು (Short term memory) ಇವು ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಇಂದು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ನಿನ್ನೆ ಮಾಡಿದ ಊಟ ಇಲ್ಲವೆ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸಗಳ ಭೇಟಿಮಾಡಿದ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಇಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಆದರೆ ಕಳೆವ ವಾರ ತಿಂದ ತಿಂಡಿ, ಉಂಡ ಊಟಗಳೇನು ಎಂಬುದಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ ಅವು ನಮಗೆ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇಂದು ಓದಿದ ಪಾಠ, ನಾಳೆಯವರೆಗೆ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿದ್ದು, ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ

ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಬಾಯಿ ಪಾಠ ಮಾಡಿ ಕಲಿತ ವಿಷಯ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯದು.

3) ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೆನಪು (Long term memory) ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಾಹಿತಿಗಳು, ವಿಸ್ಮಯಕಾರೀ ವಿಷಯಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ಘಟನೆಗಳು, ಪದೇ ಪದೇ ಓದಿ, ಕೇಳೀ, ತಿಳೀದುಕೊಂಡ ವಿಚಾರಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಚಾರಗಳು ಮರೆತು ಹೋದರೂ, ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಮಿದುಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ, ಹಿಂದಿನ ಇಲ್ಲವೇ ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ವಿಚಾರಗಳು ಮರೆಯಾದರೂ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೆನಪುಗಳು ಅಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಮಿದುಳಿನ ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯ (I.Q) ಸಂಕೇತವೂ ಹೌದು. ಅದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯನ ಅಪಾರ ಸಂಪತ್ತು ಕೂಡ ಹೌದು. ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ಬಲದಿಂದ, ಅದೆಷ್ಟೋ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೂ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಶೇಖರಣೆಯೇ ನೆನಪು ಮತ್ತು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯೇ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭ.

ಮಿದುಳಿನ ಹಿಪ್ಪೊಕಾಂಪಸ್ (Hippocampus) ಭಾಗವು, ಅಲ್ಪಕಾಲದ ನೆನಪಿಗೆ ಕಾರಣವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ನೆನಪುಗಳು ಪ್ರಧಾನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತವೆ. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನರಸಂಧಿಗಳ (Synapses) ಕೆಲಸ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಮಾಹಿತಿ, ಪದೇ ಪದೇ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ನರಸಂಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋದಾಗ, ಕ್ರಮೇಣ ಆ ಮಾಹಿತಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಇಲ್ಲವೆ ಶಾಶ್ವತ ನೆನಪಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗೊಂಡು ನೆನಪುಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ, ಅದೇ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇನೇ ಹಾಗೂ ಅವು ನರಸಂಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗದೆನೇ, ಅದೇ ಸಂವೇದನೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದುವೇ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ. ಈ ಅನುಭವ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಗೆ ಬರದಿದ್ದರೆ, ಮರೆವು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

7) ಹಾಗೆಂದು, ಕೆಲವು ಮರೆಯಲಾರದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು, ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ತುರ್ತು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಪದೇ ಪದೇ ನರಸಂಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗಲೇ ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಾಡೊಂದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಬೇಕಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ, ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಏಟಿನ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಅವನು ಒಂದೇ ಬಾರಿ ನೋಡಿದ್ದರೂ, ಆ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಆತ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಮರೆಯಲಾರ ಆ ದೃಶ್ಯ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನೆನಪುಗಳು ನಾವು ಪಡೆಯುವ ಸಂವೇದನೆಗಳ ತೀವ್ರತೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿ, ಒಲವು, ಅಭಿರುಚಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಗುರುಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದುಂಟು. "ಮಕ್ಕಳೇ ನಿಮ್ಮ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಬೇಡಿ, ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ" ಎಂಬುದಾಗಿ.

ಮರೆವು

"ಸಾರ್ ನಿಜ ಹೇಳ್ತಿದ್ದೀನಿ. ತುಂಬಾ ಸಲ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಹಾಳಾದ್ದು Exam ಹಾಲ್‌ಲ್ಲಿ ಬರಿಯೋಕೆ ಕೂತಾಗ ಒಂದೂ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬರೋದಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡ್ಲಿ ಸಾರ್" ಇದು ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ.

"ಎಂಥ ಕೆಲಸ ಆಗಿ ಹೋಯ್ತು ಕಣೇ. ಬರೋವಾಗ ತರಕಾರಿ ತಗೊಂಡು ಬನ್ನೀಂತ ನೀನು ಹೇಳಿದ್ದು ನನಗೆ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೇ ಬರ್ಲಿಲ್ಲ ನೋಡು! ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದ್ದವ ಥಿಯೇಟರ್ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ" ಎಂಬುದಾಗಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬಂದು ತನ್ನ ಮರೆವನ್ನು ತಾನೇ ಶಪಿಸಿಕೊಂಡ ಗಂಡಸಿಗೆ, "ಈ ಎಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ಕಥೆ ನನಗ್ಯಾಕೆ ಹೇಳ್ತಿರಾ? ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡ್ತಿಯ ಎದುರು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ದಢಾರ್ ಎಂದು ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿದಳು ಯಾವುದೋ ಮನೆಯ ಹೆಂಗಸು. ಇದು ಮರೆವಿನ ಪರಮಾವಧಿ ಅಲ್ಲವೇ?

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿ ಕೊಂಡಿದ್ದರೂ "ಎಲ್ಲಿದೆ ನನ್ನ ಕನ್ನಡಕ? ಎಂದು ಹುಡುಕುವ ಅಜ್ಜ, ಸೂಟುಬೂಟು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಪ್ಯಾಂಟ್‌ನ ಜಿಪ್ಪನ್ನೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆತ ಮೇಷ್ಟ್ರು. "ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಯಾರೋ ಬಂದಿದ್ರು, ಏನೋ ಹೆಸರು ಹೇಳಿದರು. ಮರೆತೇ ಬಿಟ್ಟೆ ನೋಡಿ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ ದುಂಡು ಮುಖದವರು" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಹೆಂಡತಿ. "ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ

ನನಗೆ ಭಾರೀ ವಂಚನೆ ಎಸಗಿದ್ದಾಳೆ, ಮೋಸ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ಅದನ್ನು ಮರೆಯಲು ಏನಾದರೂ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ" ಎಂದು ಕೇಳುವ ಗಂಡ-ಹೀಗೆ ಮರೆವಿನಿಂದಾಗಿ ಥರಥರದ ಮುಜುಗರಗಳ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುವುದನ್ನು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಗೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಮರೆವು ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ನೋಡಿದ, ಓದಿದ ಕೇಳಿದ, ಕಲಿತ ಇಲ್ಲವೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ವಿಚಾರ ಅಥವಾ ಘಟನೆಗಳು ಮರೆತುಹೋಗಿ, ಮುಜುಗರ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಎಲ್ಲರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮರೆಯುವ ಸ್ವಭಾವ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ಮುದುಕರಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "ಅರಳುಮರಳು" ಅಂತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮರೆವಿಗೆ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯು (malnutrition or undernutrition) ಮಕ್ಕಳ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಬಲ್ಲುದೆಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತುಗೊಂಡ ಸತ್ಯ.

ಮಾನಸಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಮರೆವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗ ಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಭಯ, ಉದಾಸೀನ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ದುಶ್ಚಟಗಳು ಮತ್ತು ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಇಲ್ಲವೇ ನಕರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಗಳು, ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾದಾವು.

ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅಡ್ಡ ಬರುವ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ. ನಮ್ಮದು ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸು. ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಏನನ್ನೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಪಾಠ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇನ್ನಾವುದೋ ವಿಷಯದತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತನಾಗಿದ್ದರೆ, ಆತ ಏನನ್ನೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರ. ಆದುದರಿಂದಲೇ "Mental

Attendance is more important than physical attendance" ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆಗೆ, ಮನದೊಳಗಿನ ಆಂತರಿಕ ಗೊಂದಲಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಬಾಹ್ಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು ವಿಕರ್ಷಣೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಶಬ್ದಗಳ ಕಂಪನಗಳಿದ್ದರೂ, ಯಾವ ರೀತಿ ಒಂದು ರೇಡಿಯೋ, ನಾವು ಟ್ಯೂನ್ ಮಾಡಿದ ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಹಿಡಿದುಬಿಟ್ಟು ನಮಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಇಚ್ಛೆಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಾನವ ಮಿದುಳು ಕೂಡ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ಇದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉಳ್ಳವನು ಸಂತೆಯಲ್ಲೂ ಓದಬಲ್ಲ. ಓದಿದುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ.

ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಭಿರುಚಿಯ ಕೊರತೆ

ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳೀದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ. "There is a difference between love to know and forced to know" ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅನಾಸಕ್ತಿ ತಲೆದೋರಿದಾಗ ಕಲಿಯಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೋ ಇಷ್ಟೋ ಕಲಿತುದುದೂ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಗನೆ ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಅಭಿರುಚಿಗಳೇ ಕಲಿಯುವ ಕುದುರೆಗಾಡಿಗೆ ಚಕ್ರಗಳಿದ್ದಂತೆ.

ಅಧ್ಯಯನದ ತಪ್ಪು ವಿಧಾನಗಳು

ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಅನುಸರಿಸುವ ತಪ್ಪು ವಿಧಾನಗಳು ಕೂಡಾ ಮರೆವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪೂರಕವಾಗಬಲ್ಲ, ನೆರವಾಗಬಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮರೆಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ಆಸಕ್ತಿ, ಅಭಿರುಚಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಒಂದು ಗುರಿ. ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕಾದ ಛಲ, ಸಕರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಶಾವಾದ.

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಹಲವರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಲು ಅನುವಂಶಿಕತೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಏನಿದ್ದರೂ, ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆ, ಟಾನಿಕ್‌ಗಳಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಶ್ರೀಮಂತರೂ ತುಂಬಾ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರೇನೋ!

- ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಮೌನಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ದುಗುಡ, ಆತಂಕ, ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಏಕಾಗ್ರತಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬಹುದು.
- ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಮನನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ (Repeated input) ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದುದು, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ತತ್ಪರತೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನರಿತೇ “”There is a difference between hearing and listening” ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ “ಬರೇ ಕೇಳೀಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ತನ್ಮಯರಾಗಿ ಆಲಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ” ಅನ್ನುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ತದೇಕ ಚಿತ್ತದಿಂದ ನೋಡಬೇಕು, ತನ್ಮಯತೆಯಿಂದ ಆಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯ.
- ಪ್ರೀತಿಯಿಟ್ಟು, ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಯಾರದೋ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಓದಬಾರದು. ಸಂತೋಷದಿಂದ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದಬೇಕು. ಆಗ ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಒಂದು ದೌರ್ಬಲ್ಯವೆಂದರೆ ಅದು ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಹೇರಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ, ಪ್ರಿಯವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ, ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನ ತೃಷೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದವರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮೊದಲ ಕೆಲಸ.

- ಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದ ಪರಿಸರ, ಶಾಂತಚಿತ್ತ, ಸೂಕ್ತಸಮಯ (ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನ) ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಏಳುವ ಮುನ್ನ ಓದಿದುದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮೆಲುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳೀಯುತ್ತದೆ.
- ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಓದಿ ಬೇಸರವಾದಾಗ, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಿಷಯವನ್ನು ಭಾಗಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಓದುವುದರಿಂದಲೂ, ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ನಮಗೆ ನಾವೇ ಪರೀಕ್ಷಕರಾಗಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪಡೆಯುವ, ಪಡೆದ ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮಗಳೂ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.
- ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ, ನರಕೋಶಗಳ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದರಿಂದ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸ, ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಕೊಳ್ಳಲು, ಕಲಿಯುವ ನಾನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೊಂಚ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ, ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಾವು ಓದಿ ಕಲಿತ ಪಾಠವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದ ಪಾಠವನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸಿ, ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಹಲವರು ತಾವು ನೋಡಿದುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದುದನ್ನು, ಪ್ರಯೋಗ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿದುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರವರ ಇಷ್ಟದ ವಿಧಾನಗಳು ಏನೇ ಇರಲಿ, ಕಲಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ

ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು. "ವಿದ್ಯುತುರಾಣಾಂ ನ ನಿದ್ರಾಂ ನ ಸುಖಾಂ" ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ, ಕಲಿಯಲು ಆಸಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವನಿಗೆ, ನಿದ್ದೆ ಸುಖಗಳು ನಗಣ್ಯವೆನಿಸುತ್ತವೆ. "Sit like a rock and work with a clock" ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ 'ಬಂಡೆಯಂತೆ ಕುಳಿತು ಗಡಿಯಾರದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡು' ಎಂಬ ನುಡಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಮೂಲಮಂತ್ರ ವಾಗಿರಬೇಕು.

ಯೋಚನೆ-ವಿವೇಚನೆ

ನೆನಪುಗಳು ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆ ವಿವೇಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೂ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಹೊಸದಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು, ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು, ಈಗಾಗಲೇ ಶೇಖರಗೊಂಡಿರುವ ಹಳೇ ನೆನಪುಗಳ, ಅನುಭವಗಳ, ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳ ಜತೆ ತುಲನೆ ಮಾಡಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಕ್ಕ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಮಿದುಳಿನ ವಿವೇಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಿವೇಕ! ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪಾಠ ಮಾಡುವಾಗ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಹೊಡೆದೇ ಬಿಡಬೇಕು ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಮೇಷ್ಟ್ರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಬಂದರೂ, ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಮೇಲಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಕ್ರಮವೂ ಆಗಬಹುದೆಂಬ ವಿವೇಚನಾ ಶಕ್ತ, ಆ ಮೇಷ್ಟ್ರನ್ನು ಹಾಗೆ ಮಾಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮಿದುಳು ಕೈಗೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು, ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮಿದುಳಿನ ವಿವೇಚನಾ ಶಕ್ತಿಯೇ ಕಾರಣ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ವಿವೇಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದವರು, ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಅವರು ಕೈಗೊಂಡ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಹಾಗೂ ನಡೆಸಿದ ತಪ್ಪು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಹಿಂದಿನವರು ಹೇಳಿದ್ದು-'ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಉಗ್ರಾಣದಿಂದ ಆರಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ವಿವೇಕ-ವಿವೇಚನೆ ಎಂಬ ತಕ್ಕಡಿಯಲ್ಲಿ ತೂಗಿ, ತೂಗಿ, ಘನತೆ-ಮಮತೆ ಎಂಬ ಪೊಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿತುಂಬಿ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕು-ಉಗುಳಬಾರದು' ಎಂಬುದಾಗಿ. ಇದು ನಾವು ಗೈಯುವ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಿಡಿ ಕಾಡನ್ನೇ

ಸುಡಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ, ವಿವೇಚನೆ ಇಲ್ಲದ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ನುಡಿ ಕಾಡನ್ನೂ, ನಾಡನ್ನೂ ಎರಡನ್ನೂ ಸುಡಬಲ್ಲದು. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನರಿತೇ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೇಳಿದ್ದು "ನುಡಿದರೆ ಮುತ್ತಿನ ಹಾರದಂತಿರಬೇಕು...." ಎಂಬುದಾಗಿ.

ಮರೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡಾ ಅವಶ್ಯಕ

ವಿಪರ್ಯಾಸದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ನಮಗೆ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವೋ ಮರೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಖಂಡಿತ ಮರೆಯಲೇಬಾರದು. ಭಗವಂತ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ಜತೆ ಮರೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ಕೃಪೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲಾ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ ತಿಂದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು, ಆ ದಿನಗಳನ್ನು, ಆ ವೇಳೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆಯದೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾದ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಿದುಳೀಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ನಾವು ಹುಚ್ಚರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆವು!

ಅನಗತ್ಯ, ಅನಾವಶ್ಯಕ, ಅಪ್ರಸ್ತುತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಮರೆತು, ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಣತನವಲ್ಲವೇ? ಈ ಜಾಣತನ ಮಾನವನ ಮಿದುಳಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಎಷ್ಟೋ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ, ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತದೆ. ನೆನಪುಗಳು ಹಳತಾದಂತೆ, ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳು ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಳೇ ನೀರು ಹರಿದು ಹೋಗಿ ಹೊಸ ನೀರಿಗೆ ಹರಿಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತೆ! ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯ ಎಂಥ ದುಃಖವನ್ನಾದರೂ ಕಹಿ ಅನುಭವವನ್ನಾದರೂ ಮರೆಯಬಲ್ಲ, ಹೊಸತನ್ನು ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಗಂಡ ಸತ್ತ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತು ಹೊಸ ಬಾಳನ್ನು ಬಾಳಲು ಆ ಪತ್ನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತೇ? ಹಳೆಯದನ್ನು ಮರೆತು, ಹೊಸ ಕಿರಣದತ್ತ ಕಣ್ಣರಳಿಸುವುದೇ ಭರವಸೆಯ ಬದುಕಿನ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲವೇ?

ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಮರೆಯದೆ, ಯಾವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಮರೆಯುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾದಾಗ, ಅಂಥವರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮರೆಯುವ ಶಕ್ತಿ

ಎರಡೂ ಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಮಿದುಳು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನತೆ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅತೀ ಅವಶ್ಯ. ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಗೆ ಇತಿ ಮಿತಿ ಇದೆಯೇ? ಇದೆ-ಇಲ್ಲ. ಒಲ್ಲದ, ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದು. ಆದರೆ ತನ್ನ ಪ್ರಿಯುವಾದ, ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಎಷ್ಟೇ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದು.

ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. 10 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಉಳಿದೆಲ್ಲವೂ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಮಾನವ ಮಿದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಎಣೆಯುಂಟೇ? ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಚನೆಗಳ ಜತೆ ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಾನವ ಮಿದುಳಿಗಿರುವ ಕಾರಣ, ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದಲ್ಲವೇ?

III ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಒಂದು ಅಸಾಧಾರಣ ಗಣಕಯಂತ್ರದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಿದುಳಿನ ಮೂರನೆಯ ಕಾರ್ಯಭಾಗವೆಂದರೆ 'ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ' (Response or Reaction) ನೋಂದಣಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಅನಗತ್ಯವಾದುದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ, ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದುದನ್ನು ನೆನಪುಗಳಾಗಿ ಶೇಖರಿಸಿ, ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಿದುಳು ತಕ್ಷಣ ಸೂಕ್ತ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸ್ನಾಯುಗಳೀಗೆ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಮೀಸಲಾದ ಕಾರ್ಯಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ (Motar system) ಮೂಲಕ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಾಂಗದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತ ನರತಂತುಗಳ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಕ್ರಿಯಾಂಗಗಳು (Effector organs) ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕ್ರಿಯಾಂಗಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ರಸ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಉಪನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅನವಶ್ಯಕವಾದುದೆಂದು ತೋರಿದುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದು, ಒಂದಿಷ್ಟನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು,

ಇನ್ನೊಂದಿಷ್ಟನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಬರೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಈ ಮೂರನೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬರೆಯುವ ಕೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು ತಮ್ಮ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಮೂರೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಅಂದರೆ, ಮಾಹಿತಿಗಳ ನೋಂದಣಿ, ಅವುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ, ಯಾವತ್ತೂ ಏಕಮುಖಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ, ನಡೆಯಲೇಬೇಕು. ಎಂಬುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಮಿದುಳು ತನಗೆ ಬಂದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೆನೆಪುಗಳಾಗಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲವೂ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಔಚಿತ್ಯಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ, ನರಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ನರ ಸ್ರಾವಕಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೂ, ಅದು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳೀನ ಕಾರ್ಯಭಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೇಯನ್ನೇ ಕೆಡಿಸಬಲ್ಲುದು. ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಾದ್ಯಂತ, ನರಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಥರಥರದ ನರಸ್ರಾವಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಂಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಏರುಪೇರಾದರೂ ಸರಿ, ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಸಂತುಲನವನ್ನೇ ಕೆಡಿಸಿ, ಹಲವಾರು ವಿಚಿತ್ರ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳೀಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ತಡವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲವೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಳೇ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ಎಲ್ಲಿ ನಗಬೇಕೋ ಅಲ್ಲಿ ನಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಿ ನಗಬಾರದೋ ಅಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿಯೇ ನಗುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಹುಚ್ಚರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತವಾದಾಗ, ಅದು ಖಿನ್ನತೆ, ಮನೋವಿಕಲ್ಪ, ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯ, ಅತಿಯಾದ ಉನ್ಮಾದ, ಉದ್ರೇಕ, ಭಯ, ದುಗುಡ, ಆತಂಕ, ಸಂಶಯಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ' ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆಗಳೇ ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೂ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಿದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ನಾವು ತಲೆಬಾಗಲೇಬೇಕು.

ಏಕೇಂದ್ರಿಕರಣ

ಶೀಘ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯ ಶೈಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಅದೆಷ್ಟೋ ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ. ಒಂದೊಂದು ಸ್ನಾಯುಕೋಶವನ್ನು ಒಂದೊಂದು ನರಕೋಶವೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು ಎಂತಾಗಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ದೇಹದಷ್ಟೇ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬೇಕಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 100 ರಿಂದ 1000 ಸ್ನಾಯುಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಒಂದು ನರಕೋಶ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಮಿತವ್ಯಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲ ಪುಟ್ಟ ಅಂಗ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು.

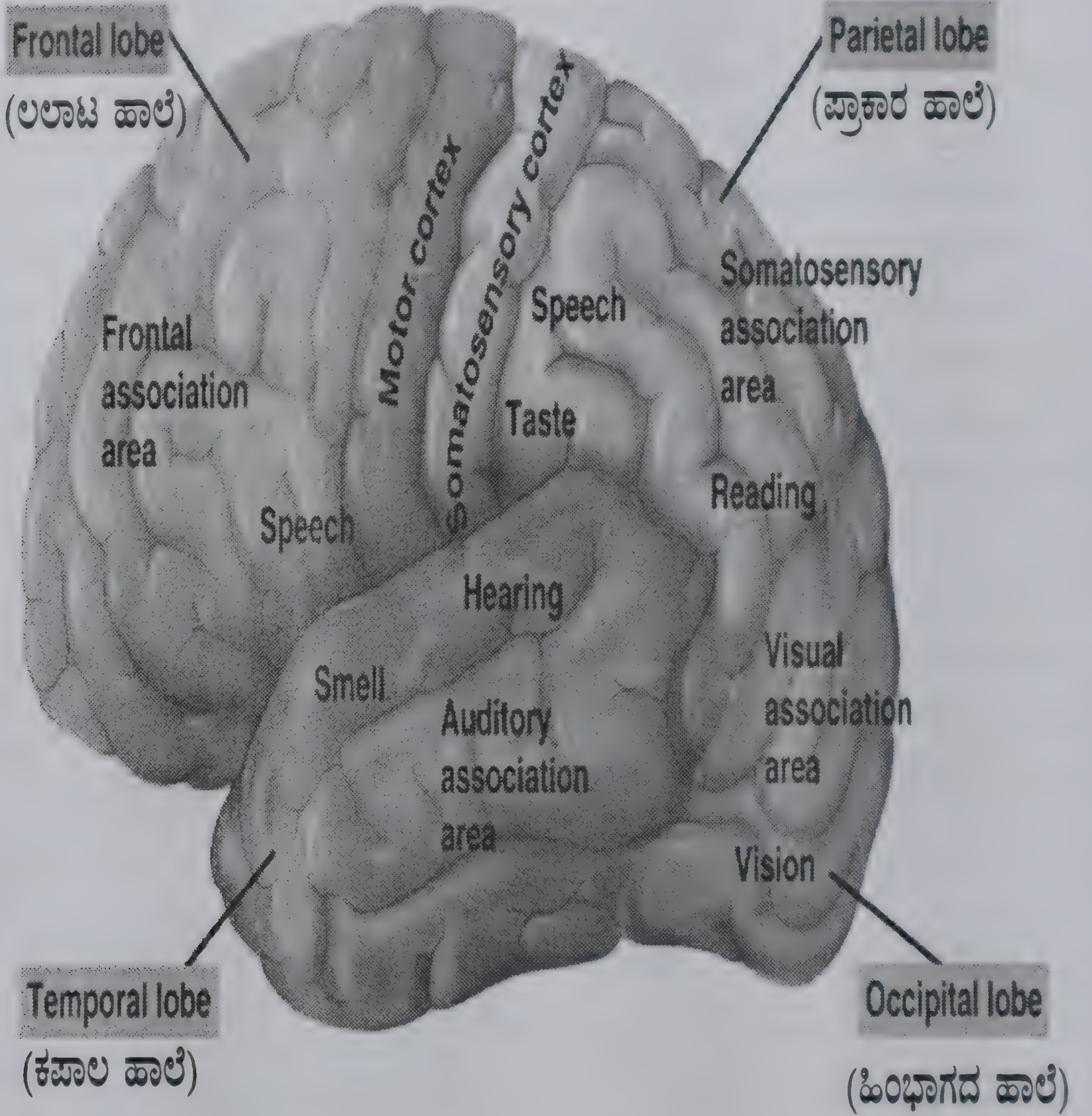
ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಭಾಗಗಳು

ಮಿದುಳಿನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯ ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ, ಪ್ರಧಾನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ (Cerebrum), ಶಿರಕುಳಿ (Thalamus) ಅಧೋಶಿರಕುಳಿ (Hypothalmus), ಉಪಮಸ್ತಿಷ್ಕ (cerebellum), ತಳನರಗಂಟು (Basal ganglia) ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪ್ರಧಾನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ (cerebrum)

ಪ್ರಧಾನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವು ಎರಡು ಅರೆಗೋಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಡ್ಡ ಸೇತು (corpus callosum), ಈ ಎರಡೂ ಅರೆಗೋಳಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅರೆಗೋಳದಲ್ಲಿ ಲಲಾಟ ಹಾಲೆ (Frontal lobe), ಪ್ರಾಕಾರ ಹಾಲೆ (Parietal lobe), ಕಪಾಲ ಹಾಲೆ (Temporol lobe) ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದ ಹಾಲೆ (occipital lobe), ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಹಾಲೆಗಳನ್ನು, ಮಿದುಳಂಚಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ (Limbic System), ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಹಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ತರದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅರ್ಥೈಸುವ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಕೇಂದ್ರಗಳು (Nerve centres) ಹಾಗೂ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿವೆ (Areas). ಎಡ ಅರೆಗೋಳ ದೇಹದ ಬಲ ಭಾಗವನ್ನೂ ಬಲ ಅರೆಗೋಳ ದೇಹದ ಎಡಭಾಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಎಡ ಅರೆಗೋಳವು ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೋ (Ischemia) ತೀವ್ರತರವಾದ ತಲೆಯ

ಪ್ರಧಾನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ



ಏಟಿನಿಂದಲೋ (Head Injury), ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡಾಗ ದೇಹದ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆದು ನಿಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅವಸ್ಥೆ ಬಲ ಅರೆಗೋಳದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ, ದೇಹದ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಲಗೈ ಬಳಸುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಕೇಂದ್ರವು ಎಡ ಅರೆಗೋಳದಲ್ಲೂ, ಎಡ ಗೈ ಬಳಸುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಕೇಂದ್ರ ಬಲ ಅರೆಗೋಲದಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಶಿರಕುಳಿಯಂತೂ, ಮಿದುಳಿನ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ವಿನಿಮಯ ಆಗೂ ಮರು ಪ್ರಸಾರಣಾ ಕೇಂದ್ರ, **ತಳನರಗಂಟು** ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಮರುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆ (Reflex Actions), ನಮ್ಮ ಚಲನ ವಲನ, ದೇಹದ ನಿಲುವು, ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ತಳನರಗಂಟಿನ

ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳಾದಾಗ ಪಾರ್ಕಿನಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ (Parkinson's disease), ಕೋರಿಯ (Chorea), ಎಥಿಟೋಸಿಸ್ (Athetosis), ಮುಂತಾದ ಆದರೂ ತಮ್ಮ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳುಳ್ಳ, ನೋಡಲೂ ಅಸಹ್ಯವಾದ ಜೀವಿಸಲು ಕಷ್ಟಕರ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಜಾಲದಂತಿರುವ ನರಕೋಶಗಳ ರಚನೆಗಳು (Reticular formation), ನಮ್ಮ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಗೂ ನಿದ್ದೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಉಪಮಸ್ತಿಷ್ಕ (cerebellum)

ಹಲವಾರು ಕ್ರಿಯೆಗಳೀಗೆ ಸದಾ ನೆರವಾಗುತ್ತಿರುವ ಉಪಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಮ್ಮಿದುಳಿನ ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗವಾದ ಇದು ದೇಹದ ನಿಲುವು (Posture), ಸಮತೋಲನೆ (Equilibrium), ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸ್ಥಿತಿ (muscle tone) ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನವಲನಗಳ ದಿಕ್ಕು, ವೇಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಲೋಪದೋಷಗಳುಂಟಾದಾಗ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ತಿದ್ದುಪಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನೂ, ಘನತೆಯನ್ನೂ ನೀಡುವ ಇದರ ಕೆಲಸ ಸ್ತುತ್ಯರ್ಹ. ಮಿದುಳು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಚಲನೆಯನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲು, ಯಾವ ಯಾವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಎಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿ, ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಚಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳನ್ನು ಹರಿಯಬಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರಧಾನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕಾಗಲೀ, ಮಿದುಳಿನ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗಾಗಲೀ ಇರೋದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳೇ ಸ್ನಾಯುಗಳತ್ತ ಹರಿದು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಧಾನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವು ತಾನು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಉಪಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೂ ರವಾನೆ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಫಲಶ್ರುತಿಯಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭಗೊಂಡು, ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳು ರವಾನೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪುಗಳಾಗಿ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಚಲನವಲನಗಳು ಅತಿಯಾಗಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಅಸಹ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ತನ್ನ ಬಾಯಿಯ ಒಳಗೆ ಇಡಬೇಕಾಗಿದ್ದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಮೂಗಿನ ಒಳಗೆ ತುರುಕಬಹುದು. ಹೀಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉಪಮಸ್ತಿಷ್ಕ! ಅದು ಬಯಸಿದ ಚಲನೆಗೂ (Intended actions), ಹಾಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಚಲನೆಗೂ (ongoing actions), ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ಈ ತಪ್ಪನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ, ಪ್ರಧಾನ ಮಸ್ತಷ್ಕಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಿ, ಮುಂದೆ ತಪ್ಪುಗಳಾದಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸುಸೂತ್ರವಾದ, ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಸುಂದರವಾದ ಚಲನವಲನವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಇದು ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲವೇ?

ಎರಡನೇ ಜಾಗತಿಕ ಮಹಾಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನರು (Servo mechanism), ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನಾಧರಿಸಿ, ವೈರಿಗಳ ವಿಮಾನಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕುರುಳಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾದ ನವೀನ ಮಾದರಿಯ ವಿಮಾನ ವಿರೋಧೀ ಬಂದೂಕಗಳನ್ನು (Anti Aircraft guns), ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು. ಮನುಷ್ಯರು ಸಂಚರಿಸಲು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಯುದ್ಧ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂದಿಟ್ಟ ವಿಮಾನ ವಿರೋಧಿ ಬಂದೂಕಗಳು ಗಗನದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡುವ ವಿರೋಧಿಗಳ ವಿಮಾನಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕಪ್ಪಳಿಸಲು, ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿ, ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಗೈದಾಗ, ಇದೇ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಲೆಖ್ಖ ಹಾಕಿ. ಅವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುಂದಿನ ತಪ್ಪುಗಳಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡ ಸಿದ್ಧಾಂತವೇ Servo mechanism. Servomechanism means to culculate the error (which is the difference between the intended value and the obtained value) and to use the same error to eliminate the future error. ಅಂದರೆ, ಕೈಗೊಂಡ ಲೆಖ್ಖಾಚಾರ ಆಶಿಸಿದ ಫಲವನ್ನು ನೀಡದಾಗ, ಆಶಿಸಿದ ಫಲಕ್ಕೂ ದೊರೆತ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಆಗಿಹೋದ ತಪ್ಪೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಅದೇ ತಪ್ಪನ್ನು ಲೆಖ್ಖ ಹಾಕಿ, ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಮುಂದಿನ ತಪ್ಪುಗಳಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಉದ್ದೇಶ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಅನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾದುದು ಉಪಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಎಂಬುದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾದ ವಿಷಯ!

ಅತಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ ಅಮಲು ನೆತ್ತಿಗೇರಿ, ಅವರು ಅಸಭ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಗೈಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ, ಅದು ಅವರ ಉಪಮಸ್ತಿಷ್ಕದ

ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಯಿತು ಎಂಬುದೇ ಅರ್ಥ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವರ ನಡೆ–ನುಡಿ ಎಲ್ಲವೂ ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸಿಕ್ಸರ್

ಮಾನವ ಮಿದುಳಿನೊಳಗೆ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವೇಗ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಹುಬ್ಬೇರಿಸುವಂಥಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟದಲ್ಲಿ 130ರಿಂದ 140 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ವೇಗದಿಂದ ತನ್ನತ್ತ ಬರುವ ಚೆಂಡಿಗೆ, ಒಬ್ಬ ಯಶಸ್ವೀ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮನ್, ಸಿಕ್ಸರ್ ಬಾರಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಲೇನೋ ಖುಶಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಿಕ್ಸರ್‌ನ ಹಿಂದೆ ನಡೆದುಹೋದ ಅವನ ಮಿದುಳಿನೊಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಸ್ಪಂದಿಸಿದ. ಅವನ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆರಡನ್ನೂ ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ, ಅದು ಅತ್ಯಂತ ರೋಚಕ! ಸ್ಪಿನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ತನ್ನತ್ತ ಧಾವಿಸಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಬೌಲರ್ ಎಸೆದ ಚೆಂಡಿನ ದಿಕ್ಕು ಹಾಗೂ ಅದರ ವೇಗವನ್ನು ತದೇಕಚಿತ್ತದಿಂದ ನೋಡಿದ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮನ್‌ನ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೃಶ್ಯದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ರವಾನೆಯಾದ ಈ ಮಾಹಿತಿಯು, ಆತನ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವ ಹಾಗು ನೆನಪುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಆ ಚೆಂಡನ್ನು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ, ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ, ಎಷ್ಟು ವೇಗದಿಂದ ಬಾರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರಂತೆ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಲು ಉದ್ಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಸಂದೇಶಗಳು, ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗಿ ಅವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಿಕ್ಸರ್ ಹೊಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳು ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಒಳಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಒಂದಿಷ್ಟು ತಡವಾದರೂ, ತಪ್ಪಾದರೂ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮನ್ ಆತ ಸಿಕ್ಸರ್ ಹೊಡೆಯುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲನಾಗುತ್ತಾನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಔಟ್ ಆಗಬಹುದು. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವರ್ಣನೀಯವಲ್ಲವೇ! ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಇಂಥಹ ಹಲವಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಅಧೋಶಿರಕುಳಿ (Hypothulamus)

ತೂಕದಲ್ಲೂ, ಗಾತ್ರದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಅವರೇಕಾಳಿನಂತಿರುವ ಅಧೋಶಿರ ಕುಳಿಯಂತೂ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ರಚನೆಯೇ ಸರಿ. ಇದು ದೇಹದ ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಮಂಡಲವನ್ನೂ, ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನೂ, ಜಠರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಭಾರವನ್ನೂ, ಹಸಿವೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನಿದ್ದೆ, ಎಚ್ಚರ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಕೋಪ, ಶೌರ್ಯ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಚಕ್ರವನ್ನು (Biological rhythym) ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಈ ಪುಟ್ಟ ಭಾಗದ ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಇದನ್ನು "ಮಿದುಳಿನ ಮಿದುಳು" ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು.

ಮಿದುಳಿನ ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ

ಮಾನವ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅನೇಕ ನರ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. (Centers) ಒಂದೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಒಂದೊಂದು ನರ ಕೇಂದ್ರವಿದೆ. ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗ, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಿ, ನಾವು ನೀರು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ 'ಬಾಯಾರಿಕಾ ಕೇಂದ್ರ'ವಿದೆ. Thirst Center). ನಮಗೆ ಹಸಿವೆ ಆದಾಗ, ಉಣ್ಣುವ, ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಕೇಂದ್ರ (Feeding center) ಇದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಾಗ ಇದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸುವ ಕೇಂದ್ರವೂ (Satiety center) ಅಧೋಶಿರಕುಳಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸಂತುಲತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದರೂ ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೂ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಮರ್ಥಿಸಲು, ಬೆಕ್ಕುಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗವೊಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ. ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬೆಕ್ಕಿನ ಮಿದುಳಿನ ಅಧೋಶಿರಕುಳಿ ಭಾಗದ ಒಳಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತಂತಿಗಳನ್ನು (micro

electrodes) ಇಳಿಯಬಿಟ್ಟು, ದಿನನಿತ್ಯ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿಯಮಿತ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳ ಮೂಲಕ, ಹಸಿವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸಿದಾಗ, ಆ ಬೆಕ್ಕು ಬಕಾಸುರನಂತೆ ದಿನನಿತ್ಯ ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದು ತಿಂಗಳೊಂದರೊಳಗೆ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟು ತನ್ನ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಮುಂದಿನ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಬೆಕ್ಕಿನ ತೃಪ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸಿದಾಗ, ಹಸಿವೆಯನ್ನೇ ಕಳಕೊಂಡ ಆ ಬೆಕ್ಕು, ನೀಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಕಡ್ಡಿಯಂತೆ ಕೃಶವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಅಂತೆಯೇ ಅದರ ಮಿದುಳಿನ ಕ್ರೋಧ-ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುವಾಗ ಅದು ರಾಕ್ಷಸನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾ, ಅದರ ಗೂಡಿನೊಳಗೆ ಹಾವನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟರೂ, ಅದನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ತುಂಡುತುಂಡಾಗಿ ಮಾಡಿಹಾಕಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ ಮಿದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಇದೇ ಬೆಕ್ಕು ಗೂಡಿನೊಳಗೆ ಬಿಟ್ಟ ಒಂದು ಜಿರಳೆಗೂ ಹೆದರಿ, ಮೂಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ನಡುಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಹಲವಾರು ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅಧೋಶಿರಕುಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟುವುದು ಹೃದಯದಿಂದಲ್ಲ, ಮಿದುಳಿನಿಂದ!

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಾಗ ಜನರು, 'ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೇಮಿಗಳಂತೂ 'ನೀನು ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಕದ್ದೆ', 'ನನ್ನ ಹೃದಯ ನಿನಗಾಗಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿದೆ' ಮುಂತಾದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಕವಿಗಳಿಗಂತೂ ಹೃದಯ-ಪ್ರೇಮ ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಬಿಡಲಾರದ ಶಬ್ದಗಳು. ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮ ಹುಟ್ಟುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಹೃದಯವೆಂದರೆ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಹರಿದು ಬಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಚೆಲ್ಲುವ ಪಂಪ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಯಂತ್ರ ಅಷ್ಟೇ. ಆದುದರಿಂದಲೇ, ಹೃದಯದ ಕಸಿ (Heart transplantation) ಕೂಡಾ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಮಂಡಲದ ಅಧಿನದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟುವುದು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ!

ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೂ ಮಿದುಳಿನ ಹತೋಟಿ

ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳು ನೆರವೇರಿಸುವ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾ ಕಾರ್ಯ ಹತೋಟಿ ಬರಲು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷ ತುಂಬುತ್ತಿರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಮಗು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ, ಆಗೊಮ್ಮೆ-ಈಗೊಮ್ಮೆ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದೆಯೂ ಬೆಳೆದರೆ, ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ, ಮಿದುಳಿನ ಹತೋಟಿ ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಯದಿರುವುದು, ಎಳೇ ಮಕ್ಕಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾದರೆ, ಹತೋಟಿ, ತಪ್ಪಿದಾಗ ಮುದುಕರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲೂ ಮಿದುಳಿನದ್ದೇ ಪಾತ್ರ

ಹೊರಗಿನ ತಾಪಮಾನ ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಮಾತ್ರ ಸದಾ 98.4^{0}Fರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ತರುವಲ್ಲಿಯೂ, ಅಧೋಶಿರಕುಳಿಯದ್ದೇ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವ (Heart loss centre) ಅಂತೆಯೇ, ಬಾಹ್ಯ ತಾಪಮಾನ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವ (Heart gain centre) ಕೇಂದ್ರಗಳೀವೆ. ನಾನಾಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದಾಗ, 'ಜ್ವರ'ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನೋಡಿದ್ದು ಕಣ್ಣಲ್ಲ, ಕೇಳಿದ್ದು ಕಿವಿಯಲ್ಲ-ಮಿದುಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡಿದೆವು. ಕಿವಿಗಳಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡೆವು ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳೂ ಅಲ್ಲ ಕೇಳಿದ್ದು ಕಿವಿಗಳೂ ಅಲ್ಲ-ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು. ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಬಂದ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬಲ್ಲ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ (Retina)ದಲ್ಲಿರುವ ಶಲಾಕಕೋಶಗಳು(Rods) ಮತ್ತು ಶಂಕುಕೋಶಗಳ (Cones) ಸಹಾಯದಿಂದ, ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂಭಾಗದ ಹಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷೇತ್ರ 17 ನೋಡಿತು. ನೋಡಿದ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷೇತ್ರ 18 ಮತ್ತು 19

ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡಿತು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಇಲ್ಲವೆ ಕ್ಷೇತ್ರ 17ಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಅಂತೆಯೇ ಕ್ಷೇತ್ರ 18 ಮತ್ತು 19 ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಾಣಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಂಡಿದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರ. ಅಂತೆಯೇ, ಕಿವಿಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳ ಸೇರಿದ ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳನ್ನು, ಕರ್ಣಶಂಖದ (Cochlea) ಸಹಾಯದಿಂದ, ಪ್ರಧಾನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಕಪಾಲಹಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ, ಪ್ರಧಾನ ಶ್ರವಣ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾದ 41 ಮತ್ತು 42 ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೇಳಿದ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಕ್ಷೇತ್ರ 21 ಮತ್ತು 22 ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡಿದ್ದರೂ, ನಾವು ನೋಡುವುದು ಒಂದನ್ನೇ. ಕಿವಿಗಳೆರಡಿದ್ದರೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದೇ ಶಬ್ದವನ್ನು ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಚತುರತೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಅರ್ಥೈಸಿ ಅನುಭವಿಸೋದು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಗದಿತ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳೇ ಹೊರತು ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲ.

ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ, ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಮುಂತಾದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಇದನ್ನು ಬಣ್ಣಗಳ ಕುರುಡುತನ (Colour Blindness) ವೆನ್ನುವರು. ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ, ಪುರುಷರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದಾದ ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿದೋಷ.

ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಮಿದುಳೇ ಕಾರಣ

ನಮ್ಮ ಪಚನಾಂಗಗಳ ಕ್ರಿಯೆ ಕೂಡ ಮಿದುಳಿನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದೆ. ಜಠರದ ಹುಣ್ಣಿಗಂತೂ (Peptic user) ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಕ್ಕೂ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೂ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಾರಣವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಅತಿಯಾದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೂ ಮಿದುಳು ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಈ ನಡುವೆ, ಕೆಲವಾರು ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು 'ಮನೋ-ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು' (Psycho somatic diseases) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸರಿ ಇದ್ದರೆ, ಶರೀರವೂ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳುಕೆಟ್ಟರೆ, ಶರೀರವೂ ಕೆಟ್ಟಂತೆ. ನಾವು ಸುಳ್ಳಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ರೇಖಾ ಚಿತ್ರದಿಂದ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಘ್ರಾಣಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮೊದಲ ಸಂವೇದನೆ. ಕೆಲವರು ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಣ ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು (Anosmia) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಸ್ವಾದಮೊಗ್ಗುಗಳು (Taste buds) ನಾಲ್ಕು ತರಹದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ರಚನಗಳಾದ್ ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುಳಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಣ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. 'ರುಚಿ' ಎಂದರೆ, ಈ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ರಸಗಳ ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಮಿಶ್ರಣ.

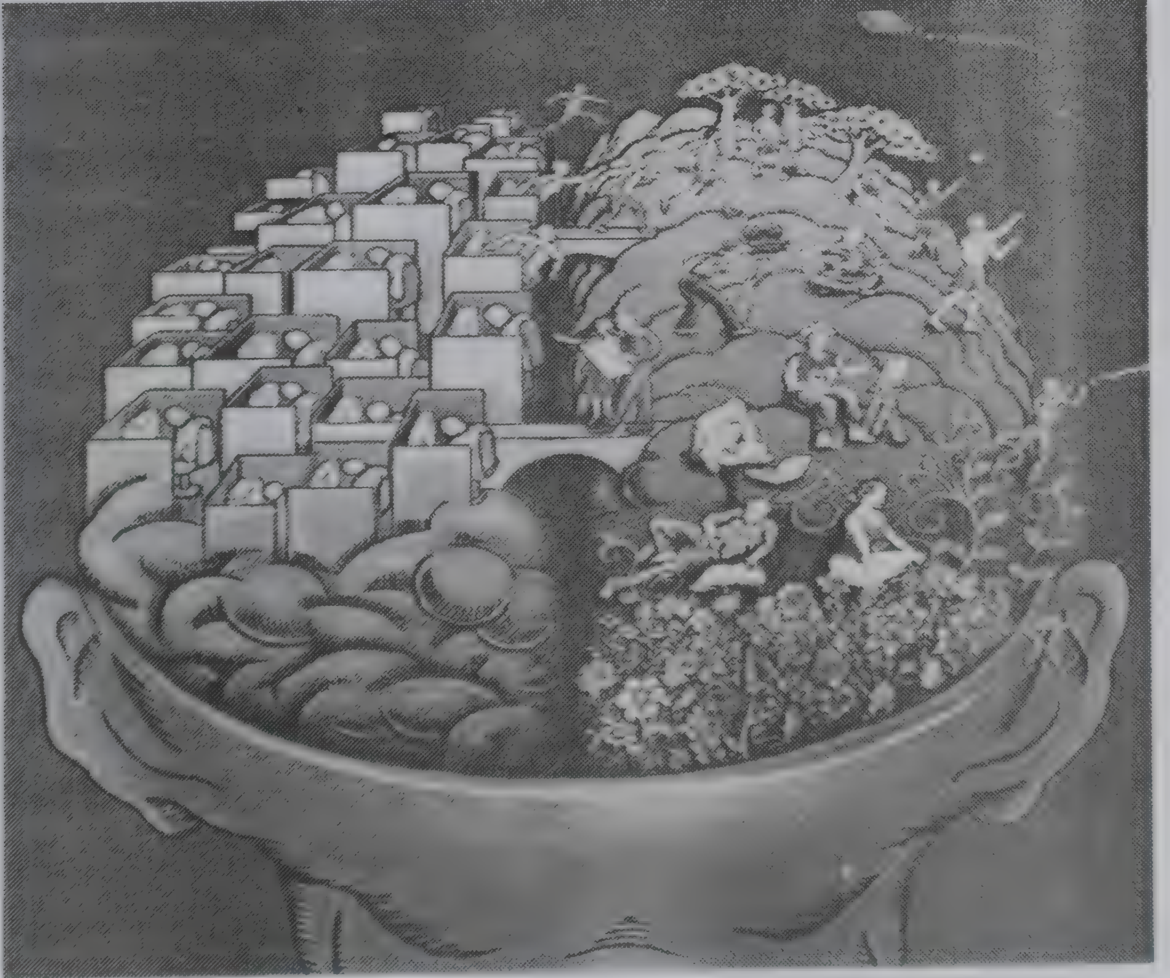
ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೂ ಮಿದುಳಿನದ್ದೇ ಅಧಿಪತ್ಯ

ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯು (Reproduction) ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆಂದು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಒಂದು ಜೈವಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ (Biological necessity) ಈ ಪ್ರಜನನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆಂದು (Reproductive system) ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಜನನಾಂಗಗಳಿದ್ದರೂ (sexual organs), ಮಿದುಳಿನ ಸಹಭಾಗಿತ್ವವಿಲ್ಲದೆ ಏನೂ ನಡೆಯಲಾರದು. ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದೊಡನೆ, ಲೈಂಗಿಕ ತೃಷೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಭೋಗದಿಂದ, ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಧರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಡಿಂಭನಾಳದಲ್ಲಿ (Fallopion Tube) ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣು (Spermatozoa) ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಾಣು (Ovum) ಸಂಧಿಸಿ, ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಫಲೋತ್ಪತ್ತಿಗೊಂಡು ಜೀವ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಫಲೋತ್ಪತ್ತಿಯು (Fertilized Ovum) ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರಿ, ಪಿಂಡಗೂಸಾಗಿ (Embryo) ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಪಿಂಡ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾದಂತೆ ಸುಮಾರು 280 ದಿನಗಳವರೆಗೆ (ನವ ಮಾಸ) ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ (Uterus) ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೂಸಾಗಿ (Fetus) ಬೆಳೆದು, ಮುಂದೆ ಪ್ರಸವದಿಂದ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಾಗಿ (New born baby) ಜನನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜನನಗೊಂಡ ಹಸುಳೆ ತನ್ನ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಒಂದೆರಡು ವರುಷಗಳ ಕಾಲ ಅಮ್ಮನ ಎದೆಯ ಹಾಲನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಸಂಭೋಗ (Intercourse), ಪ್ರಸವ – ಪ್ರಸೂತಿ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆ (parturition) ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಕ್ಷೀರೋತ್ಪಾದನೆ (Lactation)ಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಪಾತ್ರ ಅವರ್ಣನೀಯ. ಪಿಂಡಕೂಸುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಂಡು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆ

(Labour Pain)ಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ, ಹೆರಿಗೆಗೆ ಅಣಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ಮಿದುಳೇ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವಲ್ಲಿ, ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವಲ್ಲ, ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ-ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಮಿದುಳಿನದ್ದೇ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರ. ಆದುದರಿಂದಲೇ, "The most important sex organ is the human mind"ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಕಲಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಉಗಮ ಸ್ಥಾನವೂ ಮಿದುಳೇ

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು ಮನುಷ್ಯಮಾತ್ರ. ಹಲವಾರು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಲಾಕಾರನಾಗಬಲ್ಲ, ಕಲಾವಿದನಾಗಬಲ್ಲ. ಸಂಗೀತಕಲೆ, ನೃತ್ಯಕಲೆ, ಶಿಲ್ಪಕಲೆ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಸೊಗಸಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಕಲೆ, ಹೀಗೆ ನಾನಾ ಕಲೆಗಳು, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಒಲಿದು ಬಂದಿರುವ ಕಲೆಗಳು. ಈ ಕಲಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಉಗಮ ಸ್ಥಾನವೂ ಮಾನವ ಮಿದುಳೇ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಿದುಳಿದ್ದರೂ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಲಾ ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರೋದಿಲ್ಲ.



ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ (Voice box) ಇದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ವರಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ, ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾಗಿ ಹಾಡಬಲ್ಲರು. ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಹಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗೋದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಪಸ್ವರವನ್ನೇ ಹೊರಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆ ಹೀಗೆ? ಸಂಗೀತಗಾರರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಬಹುದಾದ ಈ ಶ್ರುತಿಜ್ಞಾನ, ರಾಗಜ್ಞಾನ, ಲಯಜ್ಞಾನ, ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೇಗೆ ಬಂತು? ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು? ಸತತ ಹಾಗೂ ಕಠಿಣ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೂ, ಅನುವಂಶಿಕತೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಕಲಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಒಲಿದುಬಂದ ವಿದ್ಯೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇತರ ಕಲೆಗಳು ಕೂಡಾ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಾತು ಬೇರೆ, ಮಾತುಗಾರಿಕೆ ಬೇರೆ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡೋದೇ ಮಾತುಗಾರಿಕೆ ಈ ಕಲೆಯೂ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸರಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬದಿರೋದಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಬಂದೆರಡು ವರುಷದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರ ಮಾತಿನ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಅರಿತು, ಮಾತಿನ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತಮಾಡಿಕೊಂಡವರು ಬಹಳ ವಿರಳ. ಅಂತೆಯೇ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಕಲಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು ಕೂಡಾ ಮಿದುಳೇ.

ಪುರುಷರ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಿದುಳುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ?

ಪುರುಷರ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಕಾಣಲಾಗದಾದರೂ ಇವರಿಬ್ಬರ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಕ್ರಮ, ಆಲೋಚನಾ ರೀತಿಗಳು, ಕೌಶಲ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ಭಾವನಾ ಪ್ರಪಂಚಗಳು ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟಗಳು ಭಿನ್ನಭಿನ್ನ. ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವೊಂದರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರದು ಮೇಲುಗೈ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಭಾಷೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಲವಾದ ಹಿಡಿತವಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಮಾತು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಕೈಬರವಣಿಗೆ (Hand Writing)ಯನ್ನು ನೋಡಿ ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳದ್ದೇ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳದ್ದೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಬೆರಳುಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಲನೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯ. ಆದುದರಿಂದಲೇ, ಕಸೂತಿ, ಹೊಲಿಗೆ, ಕರಕುಶಲ ಕಲೆಗಳು, ಚಿತ್ರಕಲೆಗಳು ಅವರಿಗೆ ಬಹುಬೇಗ ಕರಗತವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಭೌತಿಕ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದು (materialistic) ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷರಾದರೋ ಇವುಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದ, ಭಾವನಾ ಜೀವಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳ ತವರೂರು ಕೂಡಾ ಮಿದುಳೇ

ನಮಗಾಗುವ ಸುಖ-ದುಃಖ, ಆತಂಕ-ಆನಂದ, ನೋವುಗಳ ಅನುಭವವಾಗೋದು ಮಿದುಳಲ್ಲೇ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಯಾವ ನರಕೋಶಗಳು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜರಗುತ್ತವೆ ಅನ್ನೋದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲಾಗದ ವಿಷಯಗಳು. ಆನಂದವಾದಾಗ ಸಂತಸವನ್ನೂ ನೋವಾದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ದುಃಖವಾದಾಗ ಯಾತನೆಯನ್ನ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅನುಭವಗಳು ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿಯಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ದೈಹಿಕ ಚಲನವಲನಗಳ್ಲಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ನಮಗೆ ಅತಿಯಾದ ದುಃಖವಾದಾಗಲೂ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಸಂತೋಷವಾದಾಗಲೂ, ಆನಂದ ಬಾಷ್ಪಗಳ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಯುತ್ತೆ ಅಂತೆಯೇ ಸಹಿಸಲಾರದ ನೋವಾದಾಗಲೂ ಕಣ್ಣಿರು ಬರುತ್ತೆ. ಕಣ್ಣೀರು, ಕಣ್ಣಗುಡ್ಡೆಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಣ್ಣೀರ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡಾಗ ಸುರಿಸುವ ದ್ರವ. ಈ ಕಣ್ಣೀರ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಗೂ ಮಿದುಳೇ ಕಾರಣ. ಈ ಪ್ರಚೋದನೆ ಹೊರಗಿನಿಂದಲೂ ಬರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚುವಾಗ ಹೊರಬರುವ ಅನಿಲ ಇಲ್ಲವೇ ಘಾಟು ಅನಿಲಗಳು ಕೂಡಾ ಕಣ್ಣೀರ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಕಣ್ಣೀರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ನಾವು ಭಾವುಕರಾದಾಗ ಬರುವ ಕಣ್ಣೀರು, ಕಣ್ಣೀರ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಮಂಡಲದ (Autonomic Nervous system) ನರಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದುಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿಗೂ ಬೇಕು ವಿಶ್ರಾಂತಿ (ನಿದ್ರೆ)

ದುಡಿಯುವ ಜೀವಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನಾದರೂ ನೀಡಲು, ಮಿದುಳು ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತನಗೆ ತಾನೇ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ನೋಡಲು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಂತಿದ್ದರೂ, ನಿದ್ದೆಗೂ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವವನನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ

ಉದ್ದೀಪನಾ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಂದ (ಅದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದವಿರಬಹುದು, ಬೆಳಕು ಇರಬಹುದು, ಸ್ಪರ್ಶವಿರಬಹುದು) ಎಬ್ಬಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವನನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬಾಹ್ಯ ಉದ್ದೀಪನೆಗಳಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಸಲಾಗದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಅವನ ಮಿದುಳೇ ಅವನಿಗೆ ನೆರವಾಗಬೇಕಷ್ಟೆ. ಈ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಕೋಮಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು, ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ನಾವೂ ಸತ್ತೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಅಂಗಗಳಾದ (Vital organs) ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ, ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ, ಜೀಣಾಂಗಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರಾವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರೋತ್ಪಾದನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಯೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ನಮ್ಮ ನಿದ್ದೆ ಎರಡು ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಗಳ ಚಲನರಹಿತವಾದ ನಿದ್ರಾಹಂತ (NON REM SLEEP). ಇದು ನಿದ್ದೆಹೋದ ಮೊದಲ ತಾಸಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಕನಸು ರಹಿತವಾದ ಗಾಢ ನಿದ್ದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ನಾಡಿಬಡಿತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಒಳಾಂಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ 40 ರಿಂದ 50 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸಾಗುವ ಈ ನಿದ್ರಾಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ದುರಸ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ರಸದೂತಗಳು ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ, ಈ ಗಾಢ ನಿದ್ದೆಯೇ ನಿಜವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಗಾಢ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳ ಕಾಟವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣಾಲಿಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ನಿದ್ರಾಹಂತ (REM SLEEP). ಸುಮಾರು 10 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಸಾಗುವ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣ ಗುಡ್ಡೆಗಳು ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಿದ್ದೆಯ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ನಿದ್ರಾಹಂತದಲ್ಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.

ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯ ಆರೆಂಟು ತಾಸುಗಳ ನಿದ್ರಾಚಕ್ರದಲ್ಲ, ಈ ಎರಡೂ ತರಹದ ನಿದ್ರಾಹಂತಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಐದಾರು ಸಲ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಂದರಿಂದ ದೇಹ ವಿರಮಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನೊಂದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ವಿರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗಲು ಕನಿಷ್ಠ 60ರಿಂದ 70 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲದ ಗಾಢ ನಿದ್ದೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಆಧೋಶಿರಕುಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಿದ್ರೆ-ಎಚ್ಚರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಕಾಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಎಆರ್‌ಎಎಸ್ (ARAS) ಎಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಿಯತ್ರಿಸುತಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದ ಮೂರನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ 60 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬಾಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಮಾರು 20 ವರುಷಗಳಷ್ಟು ಜೀವನಾವಧಿಯನ್ನು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆದನೆಂದಾಯಿತು. ಒಂದು ದಿನ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲೇ ಏರುಪೇರುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವೂ ಏನೂ ಮಾಡದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಅನೇಕರು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಸುಮ್ಮನಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಆಚೀಚೆ ಹೊರಳುತ್ತಾರೆ, ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಿವಿಧ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಗೊರಕೆಹೊಡೆದು, ಇತರರ ನಿದ್ರೆಗೆಡೆಸಿದವರಿಗೆ ತಾವು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆದುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತೇಇರೋದಿಲ್ಲ. "ಹೌದು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆನಾ?"-ಎಂದು ಇತರರನ್ನೇ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಕೂಗಿ ಕಿರುಚಾಡಲೂಬಹುದು, ಎದ್ದು ನಡೆಯಲೂ ಬಹುದು ಅಥವಾ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುತ್ತಾ ಹಲ್ಲು ಮಸೆಯಲೂಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳೇಕೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವಯಸ್ಕರೂ ಕೂಡ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲೇ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲೂಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇಡೀ ದೇಹ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದಂತಾಗಿ, ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ, ಕೂಗಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಧ್ವನಿಯೂ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ, ಕಂಗಾಲಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲೂ, ಹಲವಾರು ಥರಥರದ ಅನಗತ್ಯ, ವಿಚಿತ್ರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲೂ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ನಿದ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಭಯ, ಸಂತೋಷ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಪರೂಪವೂ ಅಲ್ಲ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆತನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೋ ಚಿಂತೆ, ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥ. ಮಲಗಿದ ಮೇಲೆ, ಆಚೀಚೆ ಮಗ್ಗುಲನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ ಹೊರಳಾಡುವುದು, ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ

ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ ಆದರೆ, ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾದ ವಿಷಯ.

ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮಾತನಾಡೋದು, ಶರೀರ ಅದುರುವುದು ಇಲ್ಲವೆ, ಎದ್ದು, ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಮನೆಯೊಳಗೇ ಓಡಾಡುವುದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಇದನ್ನು 'ನಿದ್ರಾನಡಿಗೆ' (Sleep Walking) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್ ತನ್ನ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಜನಪ್ರಿಯ ನಾಟಕ ಮ್ಯಾಕ್‌ಬೆತ್‌ನಲ್ಲಿ, ಲೇಡಿ ಮ್ಯಾಕ್‌ಬೆತ್ ಈ ತರಹ ವರ್ತಿಸೋದನ್ನ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದು ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವುದು, ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಉನ್ಮಾದದ ನಿದ್ರಾನಡಿಗೆಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ ಸರಿ.

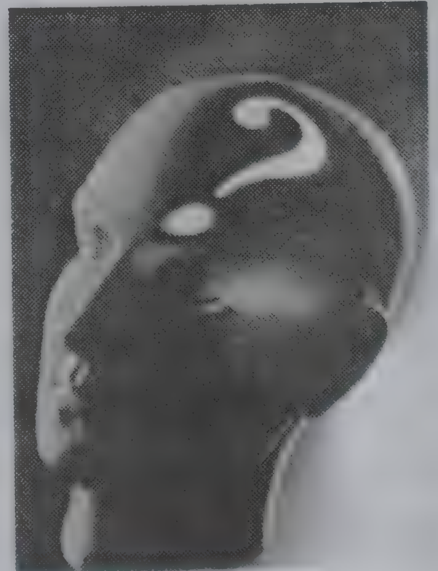
ದುಃಖಸ್ವಪ್ನದಿಂದಾಗಿ ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆವತು ಥಟ್ಟನೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನೂ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಮೇಲೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಭಯಾನಕ ಸ್ವಪ್ನ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ನಿಖರವಾದ ಉತ್ತರ ಸಿಗದ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಆದರೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ನಿದ್ದೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ? ನಿದ್ದೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಏನು? ಮತ್ತೆ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲೂ ನಿಖರವಾದ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಮೈ-ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ವಿರಮಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವಾದರೂ ವಿರಮಿಸಲು ನಿದ್ದೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಮೌನ-ಧ್ಯಾನ-ಯೋಗ ಮುಂತಾದ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳೂ ಇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗುವಂತೆ, ದಿನದ ಬಹುಹೊತ್ತು (18 ರಿಂದ 20 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ) ನಿದ್ರಿಸಬೇಕಾದುದು ಹಸುಳೆಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಬರೆ ಮೂರು - ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಂಟು-ಒಂಬತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ದುಡಿದು, ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ರೆಪ್ಪೆ ಮುಚ್ಚದೇ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ನಿದ್ರಾ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯ

ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ವೃತ್ತಿಗೆ, ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟಾದರೂ ನಿದ್ದೆಯನ್ನಂತೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಏಳೆಂಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಬಿಡದೇ ಹೋದರೆ, ಆತ ಮತಿಭ್ರಮಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಆರೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೂ ಇಳೀವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದ ನಿದ್ದೆ ಸಾಕು. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ' (Insomnia) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಹಲವಾರು ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯೂ, ಕಾರಣವೂ ಆಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ನಿದ್ದೆ ಬಾರದ ಕೆಲವರು, ನಿದ್ದೆ ಬರಿಸುವ ಗುಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ಶರಣು ಹೋಗುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದ ನೋವು, ಆಘಾತ ಇಲ್ಲವೇ ಭಾಧೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ಹೊರತು ದಿನನಿತ್ಯ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿ ನಿದ್ದೆ ಹೋಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾನಿಕಾರಕ. ನಿದ್ದೆ ಬಾರದ ಕೆಲವರು ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದೂ ಇದೆ. ಇದೂ ಸಾಧುವಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ಇಂಥ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಒಂದು ಚಟವಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಬಿಡಲಾರದಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯತ್ತ ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋತಜ್ಞರ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ತಕ್ಕ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳು ಬಲುಮುಖ್ಯ.

ನಿದ್ದೆ ಬಾರದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?



1. ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಠವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
2. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತನ್ನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬಾರದು.

3. ತುಂಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆ, ದಣಿದ ದೇಹ, ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಬೇಕು.

4. ಹಿತವಾದ ತಂಗಾಳಿ, ಶಾಂತವಾದ ಪರಿಸರ, ಸೊಳ್ಳೆ, ತಿಗಣೆಗಳ ಕಾಟವಿಲ್ಲದ ಕೋಣೆ, ಸುಖನಿದ್ರೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

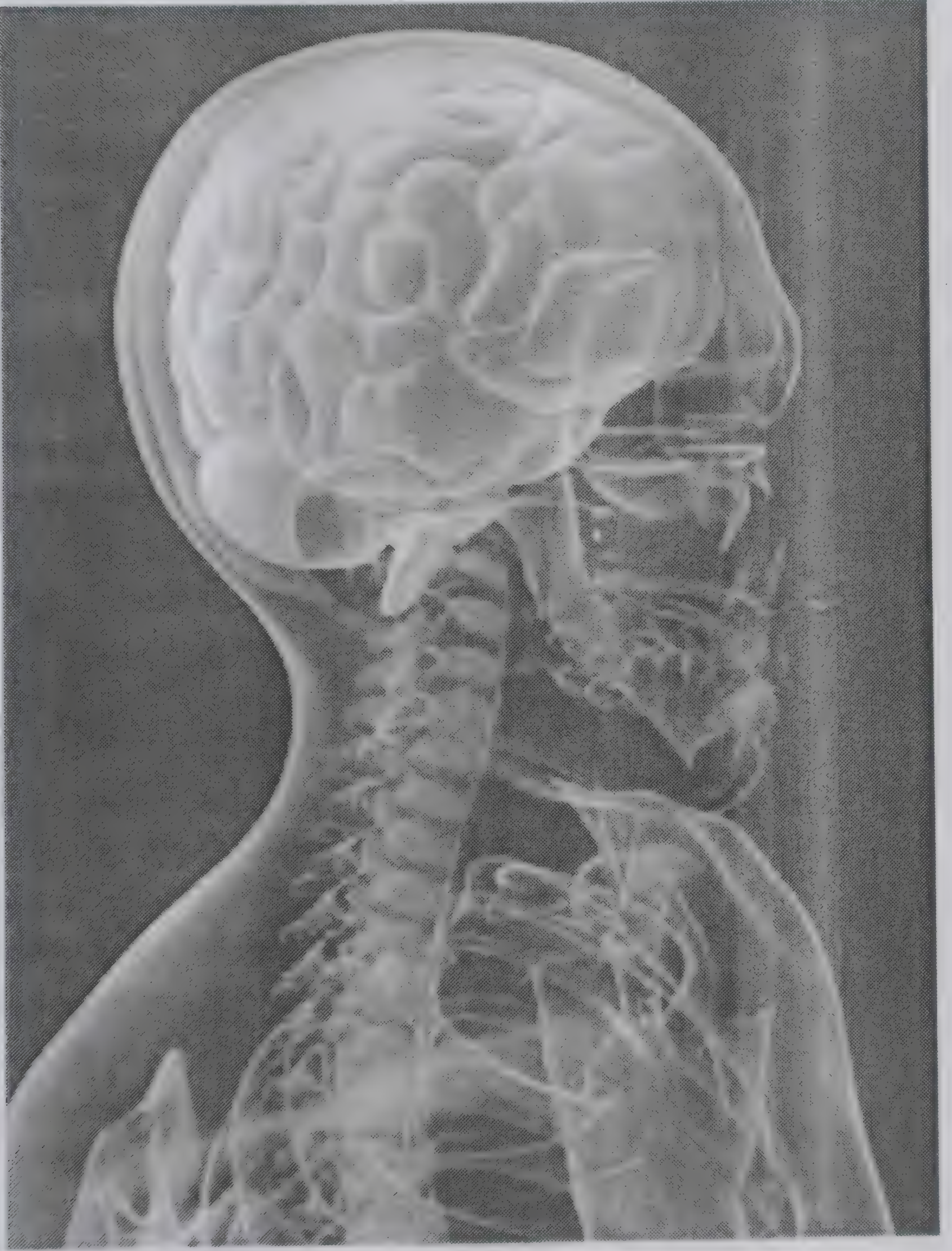
5. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ, ಓದುವ ಇಲ್ಲವೆ ಸುಶ್ರಾವ್ಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವ ಹವ್ಯಾಸ, ಸುಖ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ನಿದ್ದೆಗಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ, ಇಲ್ಲವೆ ನಿದ್ರಾ ಗುಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ಇಂತಹ ವಿಧಾನಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಬಿಡಲಾರದ ಹವ್ಯಾಸಗಳಾಗಿ ಚಟಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ನಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನಾವುದೋ ವ್ಯಾಧಿಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು, ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಕನಸುಗಳ ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಪಂಚ

ಕನಸುಗಳು ನಿದ್ದೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲದ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ 10–12 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕನಸು ಬೀಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಬರವಣಿಗೆಯಿಂದ (EEG) ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕನಸುಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ನಿದ್ದೆಯ ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿದರೆ, ಆತ ತಾನು ಕಂಡ ಕನಸುಗಳ ಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಕನಸುಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕನಸು ಕಾಣುವ ಎರಡನೆಯ ಹಂತದ ನಿದ್ದೆಯ ನಂತರ ಕನಸು ಬೀಳದ ಮೊದಲನೆಯ ನಿದ್ರಾ ಹಂತ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಬಿದ್ದ ಕನಸುಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಕನಸುಗಳು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಈ ಅವಧಿಯ ಅನಂತರ, ನಾವು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಕನಸು ಒಂದು ಅನುಭವ – ಸ್ಪರ್ಶ, ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ದೃಶ್ಯ, ಭಾವನೆಗಳ ಸಂಗಮ. ಕುರುಡರೂ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯಗಳ ಅನುಭವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಕಿವುಡರ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳ ಅನುಭವ ಇಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಇಡೀ ಒಂದು ವರ್ಣಮಯವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು,



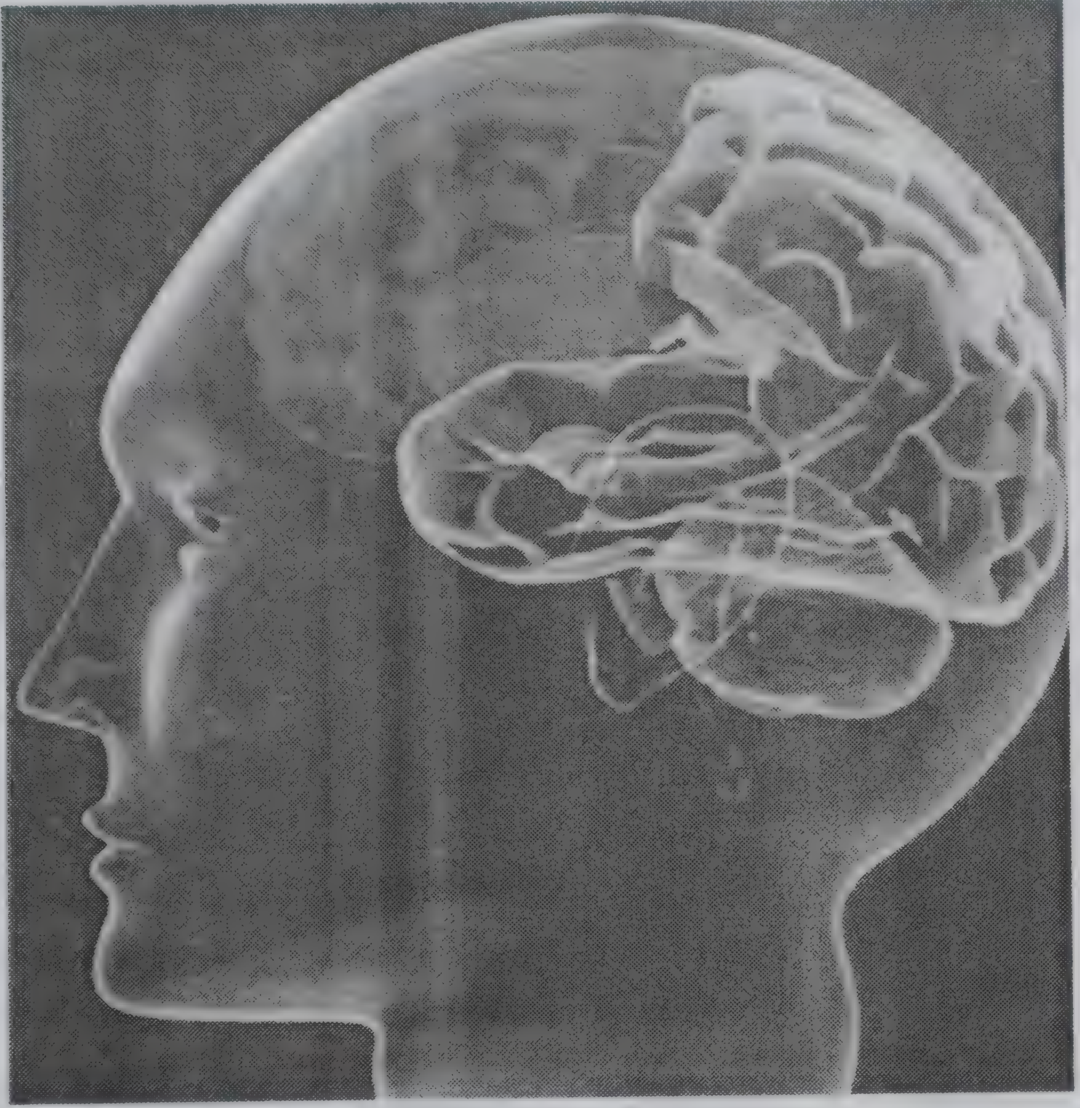
ದೃಶ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ಅನುಭವಿಸಿ ಆನಂದಿಸಬಹುದು. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗ ಕನಸುಗಳ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಕನಸು ಭಯಾನಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆವತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದುಃಖದ ಕನಸು ಬಿದ್ದಾಗ, ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿಯಬಹುದು. ಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಕನಸಾದರೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ

ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಮೂಡಬಹುದು. ಕಾಮೋದ್ರೇಕದ ಕನಸುಗಳಾದರೆ, ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ (Penis) ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವೂ (Ejaculation) ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಕನಸುಗಳು ರಮ್ಯ ಇಲ್ಲವೆ ರಂಜನೆ ನೀಡಬಲ್ಲ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಕನಸುಗಳಾಗಬಹುದು.

ಕನಸುಗಳು ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಆಸೆ, ಅಭಿಲಾಷೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹಲು ಇರುವ ರಾಜಮಾರ್ಗವೂ ಹೌದು. ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, ಆಶಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳು, ಬಯಕೆಗಳು ಈಡೇರದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ನಾವು ಪ್ರಕಟಿಸಲಿಚ್ಛಿಸಿದ ಕೋಪ, ರೋಷ, ಕಾಮ, ಪ್ರೇಮಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಾಗ, ಅವನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗೆ ತಳ್ಳಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳು, ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಮೇಲೇರಿ, ಜಾಗ್ರತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ವಿಶ್ಲೇಷಕ ಅಥವ ವಿವೇಚನೆ ಇದಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ವಿಶ್ಲೇಷಕದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಡಿಲಗೊಂಡು, ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತೆ ಮೇಲೇರಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಆಗಿನ ಅನುಭವಗಳೇ ಕನಸುಗಳು. ಆದರೆ, ಆಗ ನಾವು ನಿದ್ದೆ ಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಇತಿಮಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ನಿರ್ಬಂಧಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ನಾವು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಿದುಳಿನ ವಿಶ್ಲೇಷಕ ಮತ್ತೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಈಡೇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ವಿಷಯಗಳು, ಬಯಕೆಗಳೂ ಮತ್ತೆ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ನುಸುಳಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕನಸುಗಳ ವಿಷಯ, ವಸ್ತುಗಳು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆ, ಬಯಕೆ, ಅನುಭವ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಕಾಣುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಿರೋದಿಲ್ಲ, ಕೆಲವು ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಕನಸಲ್ಲೂ ಮೂರು ವಿಧ

ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಾಗುವ, ಅರ್ಥವಾಗದ ಅಸಂಬದ್ಧ ಹಾಗು ಅರ್ಥವಾಗಿ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಕನಸುಗಳೆಂಬ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಗಂಡು ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಆಸೆ ಪಡುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ತಾನೊಂದು ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನುಹೆತ್ತಂತೆ, ನಿರುದ್ಯೋಗಿ ಯುವಕ ತನಗೊಂದು ನೌಕರಿ ಸಿಕ್ಕಿ ತಾನೊಂದು ಬಂಗಲೆ, ಕಾರು ಕೊಂಡುಕೊಂಡಂತೆ, ಚುನಾವಣೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದ್ದ ರಾಜಕಾರಣಿ ತಾನು ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದು ತನಗೆಲ್ಲರೂ ಹಾರ, ತುರಾಯಿ



ಹಾಕಿದಂತೆ ಕಾಣುವ ಕನಸು ಅರ್ಥವಾಗುವ ಕನಸು. ಆದರೆ ಆಗಸದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡಿದಂತೆ, ಮತ್ತೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಾಗರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ಮೇಲೇರಿದಂಥ ಕನಸುಗಳು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಕನಸುಗಳು. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರು, ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧುಗಳು ಸತ್ತಂತೆ ಕಾಣುವ ಕನಸು ದುಃಖವನ್ನೂ, ಗೊಂದಲವನ್ನೂ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಕನಸುಗಳು, ಕನಸುಗಳು ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯಸೂಚಕವೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಾಕತಾಳೀಯದಂತೆ ತನ್ನ ಸಾವಿನ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಕನಸಿನ ಮೂಲಕ ಬರುತ್ತೇ ಎನ್ನುವುದು ಕೆಲವರ ನಂಬಿಕೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮನದಾಳದಿಂದ ಮುಂದೆ ತನಗೆ ಏನಾಗಬಹುದೆಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾನೋ, ಆಸೆ ಪಡುತ್ತಾನೋ ಅದುವೇ ಕನಸಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಿಂಬಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆರನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯವಿದೆ (Sixth Sense) ಎಂಬುದೂ ಕೂಡ ಚರ್ಚಾಸ್ಪದವಾದ ವಿಷಯ. ಕನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೂ ಇದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಪರೂಪದ ವಿಷಯಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಕಂಡ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಮರೆಯಲೇಬೇಕು. ಕಂಡ ಕನಸುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತವೇ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದೀತು. ಕನಸುಗಳು ಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಖ್ಯಾತ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಫ್ರಾಯ್ಡ್. ಆದರೆ ಹಳೇ ಕನಸುಗಳು ಮರೆಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುವಂತಿರಬೇಕು. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಬೆಳಕಿಲ್ಲದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಕನಸಿಲ್ಲದ ಬಾಳನ್ನು ಬದುಕಬಹುದೇ?' ಎಂಬ ಕವಿವಾಣಿ ಎಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಲ್ಲವೇ?

ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು

ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆಯವರೆಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಹಲವಾರು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಹೊಸದಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಕಲಿಯಲಾಗದಿರೋದು, ಕಲಿತದ್ದನ್ನ ಬೇಗನೆ ಮರೆತು ಬಿಡೋದು (ಮರೆವು), ಹಿಂಜರಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವ ತರ್ಕಬದ್ಧ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಲಾಗದಿರುವುದು,. ಏಕಾಗ್ರತೆ-ಕೌಶಲಗಳ ನಷ್ಟ, ವಿಚಿತ್ರ ಮಾತು-ವರ್ತನೆ, ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಶರೀರದ ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಗಮನಿಸಲು ಆಗದಿರೋದು, ಗೊಂದಲಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳಾದರೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುವುದು (ಲಕ್ವ), ಮಾತು ನಿಲ್ಲುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗೋದು, ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಹೇಳುವುದು, ಪದಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವುದು, ತಪ್ಪುತೀರ್ಮಾನಗಳು, ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆ, ಅತಿ ಖುಶಿ, ಅತಿ ದುಃಖದಂತಹ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು, ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಲು ಆಗದಿರೋದು. ಬಟ್ಟೆತೊಡಲು ಬಾರದಿರುವುದು, ಅಪಸ್ಮಾರ (Epilepsy) ಮುಂತಾದ ಅನೇಕಾನೇಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಕೂಡಾ, ನರಮಂಡಲದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಉಪಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾನಿಗೀಡಾದರೆ ನಾವು ನೇರವಾಗಿ ಒಂದು ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಲಾರೆವು ನಶೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕುಡುಕನಂತೆ ಓಡಾಡುತ್ತೇವೆ. ಬೆಂಕಿಪೊಟ್ಟಣ ಹಿಡಿದು, ಒಂದು ಕಡ್ಡಿಯನ್ನೂ ಗೀರಲಾರೆವು, ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ನಿಖರವಾಗಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನೂ ಮುಟ್ಟಲಾರೆವು. ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ ನೊಣವನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಕೈ ಎತ್ತಿದರೆ, ಅದು ಮುಖವನ್ನೇ ಜೋರಾಗಿ ಅಪ್ಪಳಿಸಬಹುದು. ಶಿರಗುಳಿಯು ಹಾನಿಗೀಡಾದರೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಿಶ್ಯಕ್ತಗೊಂಡು ಜೋಲಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅಸಮತೋಲನ ನಡಿಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಧೋಶಿರಕುಳಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾದರೆ, ಸೇವಿಸುವ ನೀರು-ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ನಿದ್ರಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ವ್ಯಧೀಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವಾಸನೆ ಗೊತ್ತಾಗದಿರೋದು (Anosmia) ಒಂದನೆಯ ಕಪೋಲನರದ(olfactory Nerve) ಹಾನಿಯಿಂದ ಉಂಟಾದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡುತನ (Night blindness), ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು, ಒಂದೇ ವಸ್ತು ಎರಡರಂತೆ ಕಾಣೋದು (Diplopia) ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳೋದು (Tosis), ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಲೋಲಕದಂತೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸುವುದು (Nystagmus), ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರೋದು (colour blindness) ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಮುಖದ ಒಂದು ಕಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಲಕ್ವಹೊಡೆದಂತೆ ಮುಖವಿಖಾರ ಆಗೋದು (Bell's palsy) ಏಳನೇ ಕಪಾಲನರದ (Facial Nerve) ನಾಶದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನರಗಳು ರೋಗಗ್ರಸ್ಥವಾದಾಗ ನರಬೇನೆಗಳು (Neuropathy), ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು (Nervous Weakness), ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾ, ವಿಕಲ್ಪಗಳು (manias), ಖಿನ್ನತೆ (Depression), ಮೂರ್ಛೆ (Fits), ಆತಂಕ (Anxiety), ಆಲ್ಝೈಮರ್ಸ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ (Alzeimer's diseases) ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಮಿದುಳಿಗೆ ತಗಲುವ ಸೋಂಕು, ಜ್ವರ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಏಟು, ಬೆಳೆದ ಗಡ್ಡೆ, ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಪೀಡಿತರಾಗೋದು. ತನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲೋದಕ್ಕೆ ಸಂಚು ನಡೀತಾ ಇದೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಯಾರೋ ಫಾಲೋ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ, ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಿಚ್ಚು ಪಡ್ತಾಇದ್ದಾರೆ, ನನ್ನ ಬಗ್ಗೇನೇ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಪೀಡಿತ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣ. ಅಂತೆಯೇ ವಿನಾಕಾರಣ ಕೋಪ, ಭಯ, ದುಃಖ, ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸೋದು, ಇತರರಿಗೆ ಕೇಳಿಸದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು, ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳೀಸಿಕೊಳ್ಳೋದು, ಕಾಣದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಾಸನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು (Hallucinations). ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸೋದು (Iullusions) ಕೂಡಾ ಮಿದುಳಿನ ರೋಗಗಳೇ. ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ನಿರಾಶಾಭಾವನೆ, ಸದಾ ಬೇಸರ, ದುಃಖದ ಭಾವನೆ, ಅಳು, ತಾನು ಅಪ್ರಯೋಜಕ, ತನ್ನಿಂದ ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ಆಗದು ನಾನು ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೊರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ, ಪ್ರಯತ್ನಗಳೇ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಗೀಳು ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗಂತೂ ಇತಿಮಿತಿಗಳೇ ಅಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವ ತೊಳೆಯುವ, ಒರೆಸುವ, ಉಜ್ಜುವ ಗೀಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇತರರನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ ಕೊಲ್ಲಬೇಕೆನ್ನುವ ಆಕ್ರಮಣಕಾರೀ ಯೋಚನೆಗಳು, ಕೊಳಕು ಹೊಲಸಿನ ವಿಷಯಗಳಂತೂ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳು.

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಅಂತೆಯೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಹಾರವೂ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಕಾರಣ, ರಚನೆಯಲ್ಲೂ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ನಿಲುಕದ ಮಿದುಳಿನ ಅಸಾಧಾರಣ ಸಂಕೀರ್ಣತೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಿಂತ, ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳೇ ಲೇಸು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸತ್ಯದ ಪರಿಚಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ, ಹುಚ್ಚಾಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕು. ಬಡವ – ಬಲ್ಲಿದ, ಶಿಕ್ಷಿತ ಅಶಿಕ್ಷಿತವೆನ್ನುವ ಭೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಕರಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವೈರಿಗೂ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಬರಬಾರದೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗೋ, ಖಾಯಿಲೆಗೋ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ ಅನ್ನುವುದು ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಬೇಸರದ ಸಂಗತಿ.

ನಾವೆಂದರೆ ಯಾರು? ನಾವೆಂದರೆ–ಇತರರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ

"Human being is made up of his Body, Mind and Soul"- ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ನಾವೆಂದರೆ ಇತರರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಬರೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಂಶವಾದ ನಮ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮ.

ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಭಾವನೆ ಆಜ್ಞೆ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಒಂದು ಸೇವಕ ಮಾತ್ರ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಚಲನವಲನಗಳು ಯಾರ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಕಾಣದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಮಾನವೀಯ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳ ತವರೂ ಮಿದುಳೇ

ಮೂಲತಃ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರಾಣಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ (Animal Kingdom) ಸೇರಿದವರಾದ ಕಾರಣ, ಹಸಿವು (Hunger) ನಿದ್ರೆ (sleep) ಭಯ (Fear) ಮೈಥುನ (Sexual desire) ಹಾಗೂ ಸಿಟ್ಟು (Anger) ಗಳೇ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿ ಸಹಜವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು (animal instincts) ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಇವೆ. ತನ್ನ ವಿಚಾರ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ, ಸಂಯಮದಿಂದ, ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಇಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ, ಅವನ್ನು ತನ್ನ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಮನುಷ್ಯತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಇತಿಮಿತಿಗಳ ಎಲ್ಲೆ ಮೀರಿದಾಗ, ಮನುಷ್ಯನೂ ಪ್ರಾಣಿ ಸಹಜವಾದ ಗುಣಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸೋದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂತಹ ಮನುಷ್ಯತ್ವವನ್ನು ಏರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ರೂಪದ ಮೃಗಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾನವರಿಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಒಂದಿಷ್ಟು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ, ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತನ್ನ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಬಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳೋ ಇವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲಾರವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಸಿದಿರುವ ಸಿಂಹವೇ ಮೊದಲಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಬಲಹೀನ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಿ, ಯಾವ ದಯೆ ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಿಲ್ಲದೇನೇ ತಿಂದುಹಾಕಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೇ, ತನ್ನ ಜೀವದ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಂಧರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಡೆಯಲಾರದ ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮರಿಗಳನ್ನೇ ತಿಂದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮೈಥುನದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಂದಾಗ ಬೆಳೆದು ನಿಂತ ಹೋರಿ ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನೇ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

ಸದ್ಗುಣಗಳ ತವರು ಮಿದುಳೇ

ಮನುಷ್ಯರ ಒಳಗೆಯೂ ಎಲ್ಲಾ ಮೃಗಸ್ವಭಾವಗಳ ರಾಜ್ಯಭಾರವಿದೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಹುಲಿ, ಕರಡಿ, ಚಿರತೆ, ತೋಳ, ನರಿ, ತಿಗಣೆ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೇ ರಾಮನೂ ಇದ್ದಾನೆ. ರಾವಣನೂ ಇದ್ದಾನೆ, ಕೃಷ್ಣನೂ ಇದ್ದಾನೆ, ಕಂಸನೂ ಇದ್ದಾನೆ ದೇವತೆಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ ರಾಕ್ಷಸರೂ ಮನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ತನ್ನ ವಿಚಾರ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಇಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿನಿಲ್ಲಬಲ್ಲ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಸಿವೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ತುತ್ತಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕಲಾರ. ಇಲ್ಲವೆ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನಲಾರ. ಇಲ್ಲವೇ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಯಿತೆಂಬ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಂಭೋಗಿಸಲಾರ, ಅಥವಾ ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಗೆಂದು ಇತರರನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವನೊಳಗಿರುವ ವಿಚಾರವಂತಿಕೆಯ ಫಲಶ್ರುತಿಯಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನೇ ಮಾನವೀಯ ಗುಣಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಅನುಕಂಪ, ಕರುಣೆ, ಕನಿಕರ, ದಯೆ ಹಾಗೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಾನವೀಯ ಗುಣಗಳು ಸಂಪನ್ನಗೊಂಡಾಗ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮರಿಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲಾ, ಅನುಕಂಪವೂ ಇಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನಷ್ಟೆ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವನ ಲಕ್ಷಣ ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಮೃಗಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ವರ್ತಿಸಲೂ ಬಾರದು. ಭಗವಂತ ನಮಗೆ ದಯ ಪಾಲಿಸಿರುವ ಮಿದುಳಿನ ವಿವೇಚನಾ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ, ಪ್ರಾಣಿಸಹಜವಾದ ಗುಣಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಮೆಟ್ಟನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋದಂತೆ, ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ-ಮೃಗತ್ವದಿಂದ ಮನುಷ್ಯತ್ವದೆಡೆಗೆ ಮನುಷ್ಯತ್ವದಿಂದ ದೈವತ್ವದೆಡೆಗೆ ಏರಬಲ್ಲ. "ನನ್ನದು ನನ್ನದೇ, ನಿನ್ನದೂ ನನ್ನದೇ"-ಇದು ಮೃಗತ್ವ, "ನನ್ನದು ನನ್ನದೇ ನಿನ್ನದು ನಿನ್ನದೇ"- ಇದು ಮನುಷ್ಯತ್ವ "ನಿನ್ನದು ನಿನ್ನದೇ-ನನ್ನದೂ ನಿನ್ನದೆ"-ಇದು ದೈವತ್ವ, ಈ ಮಾತನ್ನೇ ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುವಂತಹ ಮಾತು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿದೆ. "I love me, you too love me"- this is Animality. "I love you, you love me" this is humanity. "I love you, even if you don't love me"- this is Divinity. ಇಂತಹ ಮಾನವೀಯ ಹಾಗೂ ದೈವೀ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಗೊಳೊಸುವುದೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಬೇಕು. ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟವಾದರೂ, ಇತರರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವುದೇ 'ತ್ಯಾಗ' ತನಗೆ ಏನೂ ಲಾಭವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಇತರರು ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಸಹಾಯವೇ 'ಪರೋಪಕಾರ'. 'ಕರುಣೆ' ಎಂದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟಗಳನ್ನು, ನೋವು-ದುಃಖಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಸಂತೈಸಲು ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಒಂದು ಸ್ಪಂದನೆ. 'ಕೃತಜ್ಞತೆ'ಎಂದರೆ, ನಮಗೆ ಉಪಕಾರಮಾಡಿದವರನ್ನು ನೆನೆಯುವ ಒಂದು ಸದ್ಗುಣ. 'ಸೇವೆ'ಎಂದರೆ ನಿಷ್ಕಾಮ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ ಗೈಯುವ ಕೆಲಸ. 'ಅನುಕಂಪ'ವೆಂದರೆ, ಕರಗದ ಅಂತಃಕರಣದ ಒಂದು ಭಾವನೆ. 'ದಯೆ' ಎಂಬ

ಶಬ್ದವನ್ನು ಕುರುಡನೂ ಓದಬಲ್ಲ, ಕಿವುಡನೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮ-ಮಮತೆ-ವಾತ್ಸಲ್ಯ-ಒಲುಮೆ-ಎಲ್ಲವೂ ಮಾನವೀಯ ಗುಣಗಳ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಕಾರಗಳು. ಇದನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಾವು ಮಾನವ ರೂಪದ ಮೃಗಗಳಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ದುರ್ಗುಣಗಳ ತವರು ಕೂಡಾ ಮಿದುಳೇ

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೇ ಸಂಭಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಆದರೂ ವಿಶೇಷವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ-ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸದ್ಗುಣಗಳ ಜೊತೆ ಹಲವಾರು ದುರ್ಗುಣಗಳನ್ನ ಕಾಣಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಿ ಸಹಜವಾದ ಗುಣಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿದರೆ, ಅನ್ಯ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ದುರ್ಗುಣಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಕಾಣಲಾಗದು. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮ-ಕರುಣೆ-ಕನಿಕರ-ಒಲುಮೆ-ದಯೆ-ವಾತ್ಸಲ್ಯ-ತ್ಯಾಗ-ಸ್ನೇಹ-ಮುಂತಾದ ಸದ್ಗುಣಗಳ ಜೊತೆ, ಷಡ್ ವೈರಿಗಳಾದ ಕಾಮ-ಕ್ರೋಧ-ಲೋಭ-ಮೋಹ-ಮದ-ಮತ್ಸರಗಳೇ ಹೊರತಾಗಿ ಜಂಭ, ದುರಾಸೆ, ಮೇಲರಿಮೆ, ತುಲನೆ, ದ್ವೇಷ, ಪ್ರತೀಕಾರ, ಮುಂತಾದ ದುರ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಫಲಶ್ರುತಿಯಾಗಿ ಮೋಸ, ವಂಚನೆ, ಕಳ್ಳತನ, ಸುಲಿಗೆ, ದರೋಡೆ, ಕೊಲೆ ಮುಂತಾದ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ನವಿಲಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಮನಮೋಹಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ಜಂಭದಿಂದ ಬೀಗಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಇತರ ಸುಂದರ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಮತ್ಸರಪಟ್ಟಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ದುರಾಸೆಯಿಲ್ಲ ಗರ್ವಇಲ್ಲ. ಅತಿ ಆಸೆಗಳಿಲ್ಲ ಕೀಳರಿಮೆ ಮೇಲರಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ಲೋಭದ ವಾಸನೆಇಲ್ಲ. ಅಹಂಕಾರಗಳಿಲ್ಲ. ಜಂಭ ಇಲ್ಲ, ಮತ್ಸರ ಇಲ್ಲ ಎಲ್ಲಾ ಇರೋದು ಮನುಷ್ಯರಿಗೇ ಆದುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಷ್ಟು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಅಂಗ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸದ್ಗುಣಗಳ ತವರೂ ಹೌದು-ದುರ್ಗುಣಗಳ ಜನ್ಮಸ್ಥಾನವೂ ಆಗಬಹುದು.

ಸುಖ ದುಃಖ, ಆನಂದ-ಕೊರಗು, ಚಿಂತೆಗಳ ತಾಣವೂ ಮಿದುಳೇ

ಮಿದುಳಿನಷ್ಟು ಸುಂದರವಾದ ಅಂಗ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಅದರಷ್ಟು ರಾಡಿಯಾಗುವ ಅಂಗವೂ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಚ್ಚವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯೆಂದೋ, ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಯೆಂದೋ ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಕಾರಣ, ಆ ಕಸ ಕೊಳೆತು, ನಾರಿ, ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮಕೊಟ್ಟು ಅಶಾಂತಿಗೋ, ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೋ ಕಾರಣವಾಗ

ಬಹುದು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಹಾರ, ಸ್ನಾನ, ನಿದ್ರೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಅವಶ್ಯಕವೋ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳ, ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮಗಳೆಂಬ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿ ಎಂಬ ಸ್ನಾನಬೇಕು. ಮೌನವೆಂಬ ನಿದ್ದೆಬೇಕು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸೇ ಪ್ರಧಾನ. ಇದನ್ನೇ "ಮನ ಏವ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಕಾರಣಂ ಬಂಧ ಮೋಕ್ಷಯೋಃ" ಎಂದರು. ಅರ್ಥಾಥ್ ಮನಸ್ಸೇ ಮನುಷ್ಯನ ಬಂಧ ಮೋಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ "ಮನವ ತೊಳೆಯ'ಬೇಕು -ನಿತ್ಯ ಮನವ ತೊಳೆಯಬೇಕು"-ಎಂಬ ದಾಸರ ಮಾತು ಸತ್ಯವಾದುದು. ಚಿತ್ತದ ಭಾವ, ಅನುಭಾವಗಳೆಲ್ಲ, ಭತ್ತವಿದ್ದಂತೆ. ಅವನ್ನು ವಿಚಾರಗಳೆಂಬ ಒನಕೆಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಿದಾಗಲೇ, ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಅಕ್ಕಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮವೆಂಬ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಅನ್ನವೆಂಬ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಹತೋಟಿ

ತೋಟಗಾರನಿಗೆ ತನ್ನ ಹೂವಿನ ತೋಟ ತರತರದ ಹೂಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆತ ತರತರದ ಹೂವಿನ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಗಿಡಗಳು ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು, ಬೇಕಾದ ನೀರನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಉದ್ದೇಶವಾದರೂ ಒಂದೇ, ತನ್ನ ಹೂತೋಟ ಬಗೆಬಗೆಯ ಹೂಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ತನ್ನ ಕಲಸದಲ್ಲಿ ಅವನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ಅಸಡ್ಡೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿದರೂ ಸಾಕು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ತೋಟದ ಹೂವಿನ ಗಿಡಗಳ ಸುತ್ತ ಕಳೆ ಗಿಡಗಳು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಕಳೆ ಗಿಡಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದವು? ಅವನಂತೂ ಈ ಕಳೆ ಗಿಡಗಳ ಬೀಜವನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದೂ ಇಲ್ಲ ಕಳೆಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಿದ್ದೂ ಇಲ್ಲ. ಅಂದ ಮೇಲೆ, ಇವು ಎಲ್ಲಿಂದ, ಹೇಗೆ ಬಂದುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ತೋಟದ ಮಣ್ಣಿನ ಒಳಗಿಂದಲೇ ಅಂಕುರಿಸಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಕುರಿಸಿದ್ದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅವಕ್ಕೆ ಯಾವ ನೀರು, ಗೊಬ್ಬರ, ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅವು ಹೂಗಿಡಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ದೋಚಿಕೊಂಡು ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ತೋಟಗಾರ ದಿನನಿತ್ಯ ಈ ಕಳೆಗಿಡಗಳನ್ನು ಕೀಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ, ಕೀಳುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಹೂಗಿಡಗಳಿಗೆ ತಗಲುವ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅವನು

ಬಯಸಿದ ಹೂವಿನ ಗಿಡಗಳು ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಸುಂದರವಾದ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೂವಿನ ತೋಟದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳು, ಗುಣಗಳು ತುಂಬಿರಬೇಕೆಂಬುದೇ ಎಲ್ಲರ ಆಸೆ. ದುರ್ಗುಣಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕೆಟ್ಟವರಾಗಲು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಇಷ್ಟವಿದೆ? ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ದುರ್ಯೋಧನನೂ ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದ "ಜಾನಾಮಿ ಧರ್ಮಂ ನಚಮೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿಃ, ಜಾನಾಮ್ಯಧರ್ಮಂ ನಚಮೇ ನಿವೃತ್ತಿಃ", ಅರ್ಥಾಥ್ "ಧರ್ಮವೇನೆಂಬುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಅಧರ್ಮವೇನೆಂಬುದೂ ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಅದ ಬಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಬೇರೆ ನಿವೃತ್ತಿ ಇಲ್ಲ". ಇದೇ ರೀತಿ, ಒಳ್ಳೆಯವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲು ನಾವು ಬೇಕಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೇನೇ, ಕೆಟ್ಟಗುಣಗಳು, ದುರಾಲೋಚನೆಗಳು ಕಳೆ ಗಿಡಗಳಂತೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನುಸುಳಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸದ್ಗುಣಗಳ ಇರುವಿಕೆಗೂ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಬೆಳೆಯಬಿಟ್ಟರೆ, ಇದ್ದ ಸದ್ಗುಣಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪುರಂದರ ದಾಸರು ಹೇಳಿದಂತೆ "ಮನವ ಶೋಧಿಸಬೇಕು" ಆಗಾಗ ಇದನ್ನೇ ಮನಃಶುದ್ಧಿ ಆತ್ಮವಿಮರ್ಷೆ, ಆತ್ಮಸ್ನಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮೊಳಗೆಯೇ, ನಮ್ಮೊಳಗೆಯೇ ದೊಡ್ಡ ಸಂತೆಯೇ ಇದೆ. ರಾಕ್ಷಸರಿಂದ ಹಿಡಿದು ದುಷ್ಟ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬಾಲವನ್ನು ಆಡಿಸಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಸನ ಸಾಧ್ಯ. ನಮಗೆ ನಾವೇ ಮಿತ್ರ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಶತ್ರು. ನಮಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ನಾವೇ ಔಷಧಿ ಕುಡಿಯಬೇಕೇ ಹೊರತು ಇತರರು ಕುಡಿದ ಔಷಧಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗದು. ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನು ನಾವೇ ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಇತರರು ಉದ್ದಾರಮಾಡಲಾರರು. ಇದನ್ನೇ ಭಗವದ್ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನೂ ತಿಳಿಸಿದ. ನಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳ ಪೈಕಿ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ಒಂದು ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿದೆ, ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕೃತಿ ಇಲ್ಲದ, ಮಿದುಳಿನೊಳಗೆ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದ್ದು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನೇ ನಾವು ಮನಸ್ಸು ಎಂದು

ಕರೆಯಬಹುದು. ಅಗ್ನಿಯ ಸ್ವರೂಪ ನಮಗೆ ಅರಿವಾಗದೇ ಹೋದರೂ, ಅಗ್ನಿಯು ಸುಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಅಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆ-ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿ ಶಾಲಿಯಾದುದು. ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದುದು ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ ಮನುಷ್ಯ ನಾವೇನಾಗಿರುವೆವೋ ಅದು ನಮ್ಮ ಮನೋಸ್ಥಿಥಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸದಾ ಜಾಗ್ರತರಾಗಿರಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಸಂತಸ ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಣಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ, ದುರಾಲೋಚನೆಗಳು ಅಶಾಂತಿ, ದುಃಖ ನಾಶದಲ್ಲಿ ಸಮಾಪ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಚಿನ್ನದ ಗಣಿಯೂ ಹೌದು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯೂ ಹೌದು. ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ, ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸೇ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವರ್ಗ ನರಕಗಳೆರಡನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲುದು. ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಹೌದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸೋದು ಕಠಿಣ. ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಯೋಚನೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಹರಸಾಹಸವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೀಗೆ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿವೆ ಆದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿಲ್ಲ. ಅದು ಜಗತ್ತನ್ನೇ ವ್ಯಾಪಿಸಬಲ್ಲುದು-ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ಗೆಲ್ಲಬಲ್ಲುದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಣ್ಣದಾದರೆ, ನಾವೂ ಸಣ್ಣವರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸು ವಿಶಾಲವಾದಂತೆ ನಾವೂ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಹಾಲುಕರೆಯುವ ಹಸು ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗುವ ಗೂಳಿ. ಧ್ಯಾನ, ಮೌನ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಹಾಗೂ ಸತ್ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಹೊರಗಿನ ಗದ್ದಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಗದ್ದಲವೇ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಫುಟವಾದ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ಕಾಣಲಾಗದು. ಅಂತೆಯೇ ತಳಮಳದಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲಾಗದು. ಆದುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿನೀರಿನಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸವಾರಿ ಮಾಡಲು ಬಿಡಬಾರದು ಹಾಗೇನಾದರೂ ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಸಹವಾಸ ನಮಗೇ ಅಸಹ್ಯವಾದೀತು. ನಮ್ಮ ಸಹವಾಸ ನಮಗೇ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುವಂತೆ ನಾವೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೇ ತಿಳಿದಿರುವಷ್ಟು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದು. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ಇತಿಮಿತಿಗಳು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳು, ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ನಮಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ, ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಬೇಗನೆ ಕ್ಷಮಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿ ಎಂಬಂತೆ ನಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದುವೇ ಆತ್ಮದ್ರೋಹ ಅಥವಾ ಆತ್ಮವಂಚನೆ. ಹೀಗೆ ಮಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ಒಂದು ದಿನ ನಮ್ಮ ಸಹವಾಸವೇ ನಮಗೇ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಒಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು, ನಿರ್ಮೋಹದಿಂದ, ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಚಿತ್ರಣ ಅನಾವರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಚಿತ್ರಣ ನಮಗೇ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಹವಾಸ ನಮಗೇ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇತರರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳನ್ನಷ್ಟೆ ಕಳೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ, ನಾವು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕಲ್ಲ! ಆದುದರಿಂದ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸು. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಶರೀರ ಮುಖೇನ ಜೀವಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಶರೀರ ಮುಖೇನ ಜೀವಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಾಳಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ, ವಿವೇಕದಿಂದ ಬಾಳುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿವೇಕದಿಂದ ಬಾಳುವ ಕಲೆಯನ್ನು ನಾವೇ ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಹವಾಸ ನಮಗೇ ಬೋರ್ ಆಗಬಾರದು, ಬೇಸರವಾಗಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಸಹವಾಸ ನಮಗೇ ಅಸಹ್ಯವಾಗುವಂತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇತರರಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗರಲು ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಆದುದರಿಂದ ಆವೇಶವನ್ನು, ಕೋಪವನ್ನು ಒಂದು ಚಿಂತನೆಯನ್ನಾಗಿ, ಮತ್ಸರವನ್ನು ಪ್ರೇಮವನ್ನಾಗಿ, ಹಗೆಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನಾಗಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸವಾಲನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದುವೇ ನಿಜವಾದ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಂಸ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಭುದ್ದತೆ. ಷಡ್ವೈರಿಗಳು ಎಲ್ಲರ ಮನದೊಳಗೂ ಮನೆ

ಮಾಡಿರೋದು ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದವರು ಜಾಣರಾದವರು ಅವನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳು ಬಾಲ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಇಂತವರು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹತ್ತಿಕ್ಕಿ, ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ದೈವೀಗುಣಗಳನ್ನು ಮೆರೆದಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ನಿಂದಿಸಿದಾಗ, ಕೆಣಕಿದಾಗ, ಬೈದಾಗ, ನಮಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಮಾಡಿದಾಗ ಕೋಪ ಆವೇಶಗಳು ಬರೋದು ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸರ್ವೇಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣ ನಮಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಅದೊಂದೇ ಬಂದು ಹೋಗಲಿ. ಅದರ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ, ಮಾತುಗಳು ಕೃತಿಗಳು ಬಾರದಿರಲಿ, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅನಾಹುತಗಳಾಗಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ಕೆಲವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆದಾಗ, ಮತ್ಸರ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ಸರವು ಬೆಳೆಯಗೊಡದಂತೆ ವಿವೇಕ-ವಿವೇಚನೆಗಳೆಂಬ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮೌನದಿಂದ ಯೋಚಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ದುರ್ಗುಣಗಳು ಸದ್ಗುಣಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿರೋದು ಅವರನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿದ ಮಹಾನ್ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದಲೇ. ಕೋಪದಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ಶಿಲುಬೆಗೆ ಏರಿಸಿದವರಿಗೆ ಏಸು ಕ್ರಿಸ್ತ ಕರುಣೆಯ ಹೊನಲನ್ನೇ ಹರಿಸಿದ, ತನ್ನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಿದವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನೇ ಇತ್ತ. ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡಲು ನಮ್ಮ ಬಳೀ ಏನೂ ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಪ್ರೀತಿ ಇದೆಯಲ್ಲ! ಅದನ್ನ ಕೊಡೋಣ. ಆಗ ಜಗತ್ತಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಉಪದೇಶಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರೋದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಉಪದೇಶಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಷಡಾ ವೈರಿಗಳೇ ಮೊದಲಾಗಿ ಹಗೆತನ, ಆವೇಶ, ಕೋಪ ಮುಂತಾದ ದುರ್ಗುಣಗಳು ಯಾರಿಗೂ ಯಾವತ್ತೂ ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಿಲ್ಲ. ಇವು ಒಳಗೊಳಗೇ ಒಂದು ದಿನ ನಮ್ಮನ್ನೂ ಸುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮ-ಕರುಣೆಗಳೇ ಮುಂತಾದ ಸದ್ಗುಣಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಂತೋಷಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗಿರಲಿ ತೆರೆದ ಮನ-ವಿಶಾಲ ಹೃದಯ. ದೃಷ್ಟಿಯ ಜೊತೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋಶವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿ, ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬಹುದು. ಸಂತೋಷವೆಂದರೆ, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಒಂದು ಆಂತರಿಕ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತಸದಿಂದಿರಲು ಕಾಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ, ಸದಾ ಕಾಯುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲು ನಾವು ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಏನೇ ಬರಲಿ,

ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಇದ್ದುದರಲ್ಲೇ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲೂ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು, ಸಂತೋಷವನ್ನೂ ಕಾಣುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಕೂಡಾ ಒಂದು ಮನೋನಿರ್ಧಾರದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ.

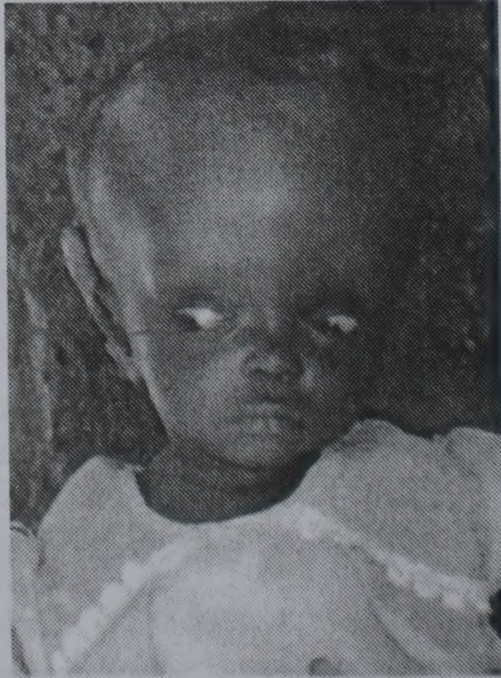
ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸೌಂದರ್ಯವೇ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲು. ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತರ ಒಂದು, ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಶಾರೀರಿಕ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯ (External beauty) ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ (Internal beauty) ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು, ಹೊರ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು, ಅನುಭವಿಸಿ ಆನಂದಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಇದನ್ನು ನೋಡಲು ಒಳಕಣ್ಣುಗಳು ಬೇಕು. ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ, ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ ಅಂಗ ಸೌಷ್ಟವತೆಗಳಿಂದ ಅಳೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸದ್ಗುಣ-ನಡತೆಗಳಿಂದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ ಅಲ್ಲದ, ನಮ್ಮ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ವಿಷಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಪ್ಪು, ರೋಗ ರುಜಿನಗಳ ಭಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದರ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ, ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ, ಮಿದುಳಿನದೇ ಪಾತ್ರ.

ಅಂತೆಯೇ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಮೀರಿದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಅದುವೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಶವಾದ, ಆತ್ಮ, ಅಂತರಾತ್ಮ. ಆತ್ಮದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಾವಿಲ್ಲ. ಅದು ಅವಿನಾಶಕಾರಿ. ಎಲ್ಲರ ಆತ್ಮಗಳೂ ಒಂದೇ. ಈ ಶರೀರವನ್ನು ತೊರೆದ ಮೇಲೆ, ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನ ಜೊತೆ ಐಕ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಎಂದೆಂದೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯವನ್ನೇ ನುಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ. ನಾವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ದ್ರೋಹ ಬಗೆಯಬಹುದು, ಮೋಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಆತ್ಮದ್ರೋಹವನ್ನು ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮ ವಂಚನೆ ಗೈಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಆತ್ಮ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪಿ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಆಹಾರಗಳೇ ಬೇರೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ತಿಂಡಿ

ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶರೀರದ ಆಹಾರವಾದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆಹಾರ ಪ್ರೀತಿ–ಪ್ರೇಮ, ಒಲುಮೆ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಜ್ಞಾನ, ವಿವೇಕ ಇತ್ಯದಿ. ಆತ್ಮದ ಆಹಾರವೆಂದರೆ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿ. "ಆತ್ಮಾನಾಂ ರಥಿನಂ, ವಿದ್ಧಿ ಶರೀರಂ ರಥಮೇವತು, ಬುದ್ಧಿಂತು ಸಾರಥಿಂ ವಿದ್ಧಿಮನಃ ಪ್ರಗ್ರಹ ಮೇವಚ" ಎಂಬ ಕಠೋಪನಿಷತ್ತಿನ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ, ದೇಹವನ್ನು ರಥವೆಂದೂ, ಆತ್ಮನನ್ನು ರಥದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಒಡೆಯನೆಂದೂ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾರಥಿಯೆಂದೂ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿವಾಣವೆಂದೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾನವ ಜನ್ಮವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಂತೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಸುಖ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದನ್ನು ಸಾಧ್ಯಮಾಡಲು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ನಮೋ ನಮಃ.

ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ, ಮಾನವನ ಮಿದುಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಮಾನವ ಮಿದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಎಷ್ಟಿರಬಹುದು? ಹೇಗಿರಬಹುದು? ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಗಳೇನಿರಬಹುದು. ಎಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಊಹೆಗೂ ಸಿಲುಕದ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲವೇ!



ನೀರು ತಲೆ (ಹೈಡ್ರೋಸೆಫಲಸ್)

ಶುಭನುಡಿ

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ನಾನಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಲೇಖನಗಳು ಹಾಗೂ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ. ಕಾರಣ, ಇದಕ್ಕೆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಜ್ಞಾನದ ಹೊರತಾಗಿ, ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲ ಭಾಷಾ ಜ್ಞಾನವೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ॥ ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯರು ಬರೆದ ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ, ಇವೆರಡೂ ವಿಚಾರಗಳಿಗೂ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕಿದಂತಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಲೇಖಕರು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಮಿದುಳಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಮೂಲವಸ್ತುವಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾನವ ಮಿದುಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸೋಜಿಗ–ವಿಸ್ಮಯಗಳ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಲೋಕ. ತಿಳಿಯಲೆತ್ನಿಸಿದಷ್ಟು, ತಿಳಿಯಲಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿರುವ ಭಗವಂತನ ಅಪೂರ್ವ ಸೃಷ್ಟಿ ಇದು. ರಚನೆಯಲ್ಲೂ, ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯಲ್ಲೂ ಜಟಿಲವಾದ, ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕುತೂಹಲಕಾರೀ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಮೇಲಾಗಿ, ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಸರಳ ಸುಂದರ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಎರಡೂ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಅಪರೂಪವಾದ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಒಂದು ಕೃತಿ.

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ, ಸಾವಿರಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ದಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಭೋದಿಸಿ, ಅವರ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಗುರುಗಳೆನಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಸೊಗಸಾದ ಮಾತುಗಾರನಾಗಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಸಾಹಿತಿಯಾಗಿಯೂ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಡಾ॥ ಪುತ್ತೂರಾಯರಿಗೆ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶುಭಕಾಮನೆಗಳು.

ಡಾ॥ ಎಸ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಶೆಟ್ಟಿ
ವಿಶ್ರಾಂತ ಕುಲಪತಿಗಳು,
ರಾಜೀವ್‌ಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ,
ಕರ್ನಾಟಕ